

ABSTRAK

DEDIANSYAH RITONGA, NIM : 61331211020 : Pengembangan Variasi Latihan *Long Pass Control* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Tahun 2018 (Pembimbing Skripsi : BASYARUDDIN DAULAY) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan *long pass control* dalam permainan sepakbola. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola usia 14-16 tahun yang berasal dari lima SSB yang ada di kota Medan, yaitu SSB Porkam, SSB Postab, SSB Gumarang, SSB Kata Bima dan SSB Sampali Putra Tahun 2018. Variasi yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli, 1 orang merupakan pelatih yang berasal dari SSB Postab, 1 orang merupakan akademisi olahraga yang berasal dari Universitas Negeri Medan yang mempunyai latar belakang pendidikan olahraga, dan 1 orang merupakan ahli bahasa. Uji kelompok kecil melibatkan 18 orang pemain sepak bola usia 14-16 tahun dan uji kelompok besar melibatkan 60 orang pemain sepak bola usia 14-16 tahun. Variasi latihan *long pass control* pada atlet sepak bola 14-16 tahun berjumlah 7 variasi. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan variasi latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola dimana persentase validitasnya adalah 72%-91%.

Hasil uji kelompok kecil terhadap 18 orang pemain menunjukkan bahwa 7 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 92%-100% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *long pass control* dalam permainan sepak bola.

Hasil uji kelompok besar terhadap 60 orang pemain sepak bola usia 14-16 tahun menunjukkan bahwa 7 model tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 95%-100% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *long pass control* dalam permainan sepak bola. Dapat disimpulkan ketujuh variasi tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan *long pass control* dalam permainan sepak bola 14-16 tahun dan pada setiap variasi sangat penting untuk dilakukan dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.