

ABSTRAK

M. ANDRIE KHAIRI. NIM 6153121028. Upaya Meningkatkan Hasil *Long Passing* Menggunakan Variasi *Long Pass* Pada Atlet Usia 14-16 Tahun SSB Garuda II Langkat Tahun 2021.

(Pembimbing: IRWANSYAH SIREGAR).

SKRIPSI MEDAN: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil *long passing* menggunakan variasi latihan *long pass* pada atlet usia 14 – 16 tahun SSB Garuda II Langkat tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan olahraga, dengan pelaksanaan latihan yaitu variasi latihan *Long Pass*. Populasi adalah Semua Atlet usia 14 -16 tahun SSB Garuda II Langkat Tahun 2020 sebanyak 18 orang. Jumlah sampel 18 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*, Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus selama 9 (sembilan) minggu dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu untuk melihat hasil dari latihan.

Pada *Post Test* Siklus I didapat persentase ketuntasan klasikal/kelompok sebesar 67% yang berarti belum mencapai target latihan yang ingin dicapai oleh peneliti. Karena target latihan dari peneliti belum tercapai maka akan dilanjut ke siklus II.

Berdasarkan hasil dari siklus I, maka itu dijadikan acuan untuk siklus II. Pada siklus II dilakukan *Post Test* dan didapat hasil persentase ketuntasan klasikal/kelompok sebesar 89% yang berarti telah meningkat dari hasil *Post Test* siklus I. Dan dari hasil *Post Test* siklus II dapat dilihat bahwa target latihan dari peneliti telah tercapai.

Kata Kunci : Meningkatkan Hasil *Long Passing*

ABSTRACT

M. ANDRIE KHAIRI. NIM 6153121028. Efforts to Improve Long Passing Results Using Long Pass Variations for Athletes Aged 14-16 Years SSB Garuda II Langkat in 2021.

(Advisor: IRWANSYAH SIREGAR).

THESIS MEDAN: Faculty of Sports Science, UNIMED 2021.

This study aims to improve the results of long passing using a variety of long pass exercises for athletes aged 14-16 years old SSB Garuda II Langkat in 2021.

The research method used in this research is sports action research, with the implementation of the exercise, namely the Long Pass exercise. The population is 18 athletes of all ages 14-16 years old SSB Garuda II Langkat in 2020. The number of samples of 18 people was obtained by using purposive sampling technique. The research was conducted in 2 cycles for 9 (nine) weeks with training 4 (four) times a week to see the results of the training.

In the Post Test Cycle I, the percentage of classical / group completeness was 67%, which means that it had not reached the training target that the researcher wanted to achieve. Because the research target has not been achieved, it will continue to cycle II.

Based on the results of cycle I, it is used as a reference for cycle II. In the second cycle, a Post Test was carried out and the result of the classical / group completeness percentage was 89%, which means that it had increased from the results of the Post Test cycle I.

Keywords: Increase Long Passing Results