

ABSTRAK

Elfan Rahmat Hasibuan. “PENGARUH VARIASI LATIHAN *ONE TOUCH PASSING* TERHADAP HASIL *SHORT PASSING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA SSB TUNAS MUDA USIA15-16 TAHUN MARELAN TAHUN 2023”.

(Pembimbing : Zulfan Heri)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *one touch passing* pada pemain sepakbola SSB Tunas Muda Usia15-16 tahun 2022. Latihan memiliki 5 jenis bentuk variasi latihan yang digunakan di lapangan yaitu variasi latihan *passing* berpasangan, variasi latihan *passing* berpasangan dengan gerakan ke ruang yang kosong, variasi latihan *passing* segitiga bergerak ke ruang yang kosong, variasi latihan *passing* dengan pemain ditengah dengan gerakan cek *in/out*, variasi latihan *passing* dengan 4 target tujuan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experiment*. Populasi adalah pemain sepakbola usia15-16 tahun berjumlah 22 orang dan jumlah sampel ada 18 orang yang diperoleh dengan teknik *random sampling* dimana pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Instrumen penelitian ini untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran menggunakan *stop watch* untuk mengukur hasil *passing* ke dinding.

Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dimana latihan 3 (tiga) kali di lapangan seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji *t*. Dengan penelitian ini dapat memberi hasil yang akurat tentang Pengaruh Variasi Latihan *One Touch Passing* Terhadap Hasil *Short Passing* Pada Pemain SepakBola SSB Tunas Muda Usia15-16 Tahun Marelan Tahun 2022.

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan melalui variasi latihan *one touch passing* dapat meningkatkan hasil *short passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Tunas Muda Usia15-16 Tahun Marelan Tahun 2022. Berdasarkan tabel daftar distribusi *t* dengan $dk = n-1$ ($18-1 = 17$) pada taraf $\alpha = 0.05 = 0,206$ yang berarti $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ ($18,046 > 0,206$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: variasi Latihan *One Touch Passing* dan Sepakbola.

ABSTRACT

Elfan Rahmat Hasibuan. “THE EFFECT OF VARIATIONS IN ONE TOUCH PASSING TRAINING ONE THE RESULT OF SHORT PASSING ON YOUNG SHOOTERS SSB SOCCER PLAYERS AGED 15-16 YEARS MARELAN IN 2022”.

(Supervisor: Zulfan Heri)

Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED 2022.

The purpose of this study was to determine the effect of variations in one touch passing training on the result of short passing on young shooters SSB Tunas Muda aged 15-16 years Marelan in 2022. This exercise has 5 types of exercise variations that are used in the field, variations of paired passing exercises, variations of paired passing exercises with movements to an empty space, variations of empty moving triangles of passing exercises, variations of passing exercises with middle players with check-in/out movements, variations of passing exercises with 4 target objectives.

The research method used in this research is experiment. The population is soccer players aged 15-16 years totaling 22 people and the number of samples is 18 people obtained by random sampling technique where the sampling of population members is carried out randomly without regard to the strata in the population. This research instrument is for data collection with tests and measurements using a stop watch to measure the results of passing to the wall.

From the results of the data analysis that has been carried out, it can be concluded that there is a significant effect through variations in one touch passing game aged 15-16 years in 2022. Based on the distribution list table t with $dk = n - 1$ ($18 - 1 = 17$) at the level $\alpha = 0.05 = 0,206$ which means $t_{count} > t_{Table}$ ($18,046 > 0,206$) thus H_0 rejected and H_a accepted.

Keywords: *Variations of One Touch Passing and Soccer Practice.*

THE
Character Building
UNIVERSITY