

ABSTRAK

IMRAN RUSDI. Upaya Peningkatan Hasil *Passing* Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepakbola Usia 11-12 Tahun Di SSB PTP Wilayah 1 Sumut Tahun 2013.

(Pembimbing : SYAHBUDDIN SYAH)

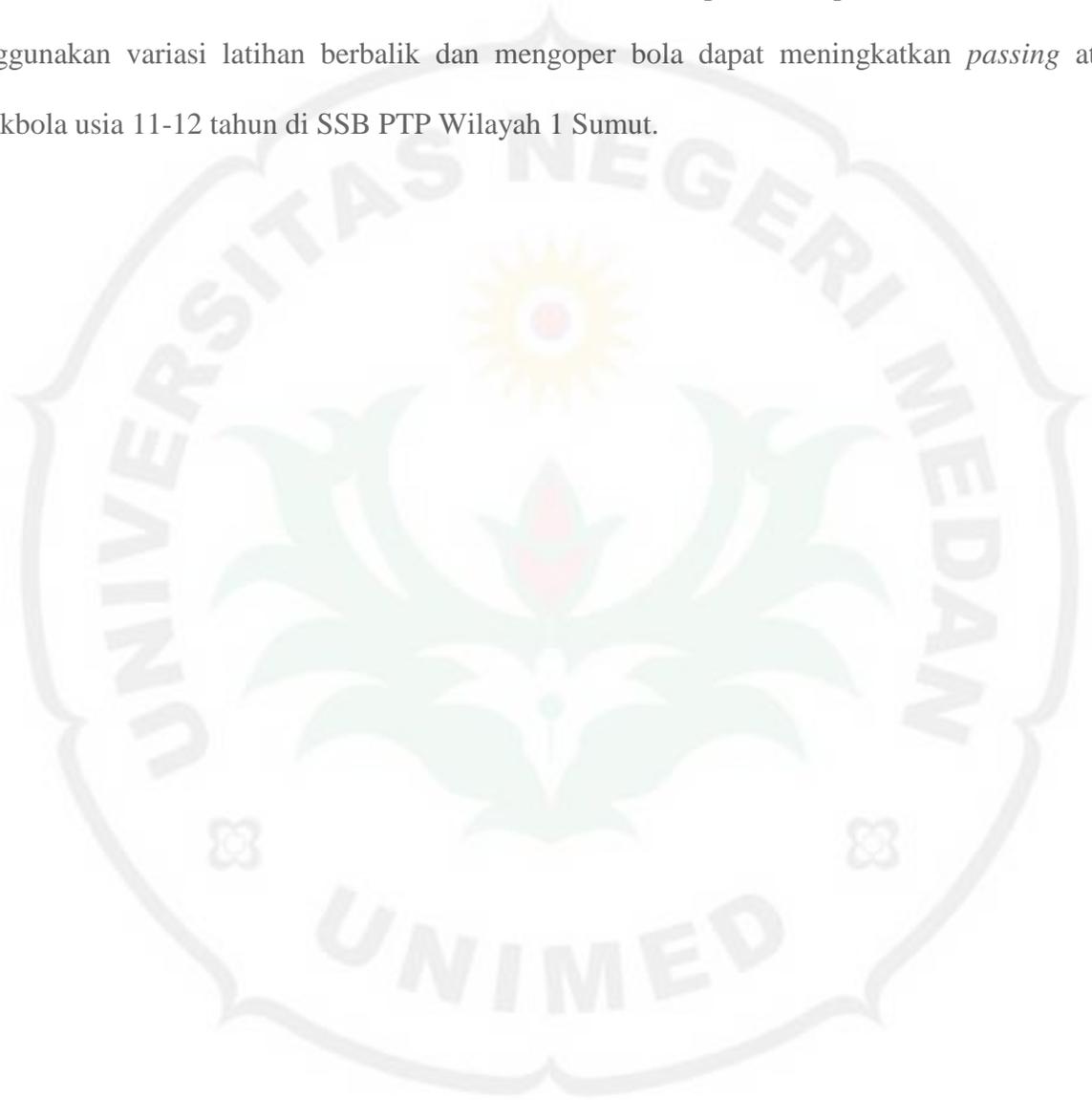
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil *passing* melalui variasi latihan berbalik dan mengoper bola pada atlet sepakbola usia 11-12 tahun di SSB PTP Wilayah 1 Sumut tahun 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola SSB PTP Wilayah 1 Sumut berusia 11-12 tahun yang berjumlah 16 orang yang akan diberikan tindakan berupa variasi latihan berbalik dan mengoper bola. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang dilakukan melalui metode Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*). Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil latihan diakhir siklus yang berbentuk aplikasi penilaian dengan menggunakan tes *passing* Nurhasan.

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan I siklus setiap siklus dilaksanakan 2 minggu dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu atau sebanyak 8 kali pertemuan dalam I siklus. Dalam 8 kali pertemuan terdiri dari 4 tahap yaitu tahap perencanaan tindakan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi dan evaluasi dan tahap refleksi.

Hasil penelitian menyimpulkan: (1) dari data tes awal (*pre-test*) hasil *passing* atlet sebelum melakukan variasi latihan berbalik dan mengoper bola diperoleh kemampuan *passing* atlet adalah dari 16 orang yang menjadi subjek hanya 2 orang atlet (12.5%) yang telah mencapai target latihan dan 14 orang tidak mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 51. (2) Dari hasil Tindakan di siklus I yaitu variasi latihan berbalik dan mengoper bola adalah dari 16 orang subjek 14 orang atlet (87.5%) yang mencapai target latihan dan 2 orang belum mencapai target dengan

nilai rata-rata 65. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan variasi latihan berbalik dan mengoper bola dapat meningkatkan *passing* atlet Sepakbola usia 11-12 tahun di SSB PTP Wilayah 1 Sumut.



THE
Character Building
UNIVERSITY