

ABSTRAK

Ahkyar Pramudiya NIM 6213121116 (2021). Perbedaan Pengaruh latihan *long passing* dalam penjagaan lawan dan tidak dalam penjagaan lawan terhadap hasil dari *long passing* pada atlet SSB Siantar City Tahun 2025
(Pembimbing Skripsi: Asep Prima) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *long passing* dalam penjagaan lawan dan latihan *long passing* tidak dalam penjagaan lawan terhadap hasil *long passing* pada atlet SSB Siantar City Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian adalah 18 atlet SSB Siantar City yang dibagi menjadi dua kelompok. Perlakuan latihan diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Data dianalisis menggunakan Uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) latihan *long passing* dalam penjagaan lawan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *long passing* ($t_{hitung} 5,832 > t_{tabel} 1,860$); (2) latihan *long passing* tidak dalam penjagaan lawan juga memberikan pengaruh yang signifikan ($t_{hitung} 10,6 > t_{tabel} 1,860$); dan (3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan ($t_{hitung} 2,307 > t_{tabel} 2,120$). Disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan efektif meningkatkan kemampuan *long passing*, namun terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan di antara keduanya.

Kata Kunci: *Long Passing*, Latihan Sepak Bola, Penjagaan Lawan

ABSTRACT

Ahkyar Pramudiya, Student ID 6213121116 (2021). *The Difference in the Effect of Opposed and Unopposed Long Passing Drills on the Long Passing Performance of SSB Siantar City Athletes in 2025.* (Thesis Advisor: Asep Prima). Thesis: Faculty of Sport Sciences, State University of Medan (UNIMED).

This study aimed to determine the difference in the effect between opposed long passing drills and unopposed long passing drills on the long passing performance of SSB Siantar City athletes in 2025. This study used an experimental method with a Two-Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 18 SSB Siantar City athletes divided into two groups. The training treatment was administered for 6 weeks with a frequency of 3 times per week. Data were analyzed using a t-test. The results showed that (1) the opposed long passing drill had a significant effect on long passing performance ($5.832 > 1.860$); (2) the unopposed long passing drill also had a significant effect ($10.6 > 1.860$); and (3) there was a significant difference in the effect between the two training methods ($2.307 > 2.120$). It was concluded that both forms of training were effective in improving long passing ability; however, a significant difference in their effect was found between them.

Keywords: Long Passing, Soccer Training, Opponent Guarding