

SARI

Arfi Kristian, 2010. *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan Passing Melambung Pada Klub Basoka Waru Sono Kabupaten Rembang Tahun 2010.* Skripsi Jurusan Kepealatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung?, dan 2) Manakah yang lebih baik antara *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung?. Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung, dan 2) Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung.

Penelitian ini menggunakan populasi pemain sepakbola klub Basoka Waru Sono Kabupaten Rembang tahun 2010 yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian diambil dengan teknik *total sampling*. Variabel yang dikaji adalah *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan menggunakan punggung kaki penuh sebagai variabel bebas serta ketepatan *passing* melambung sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan dengan metode eksperimen. Untuk keperluan analisis data digunakan rumus t-test.

Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung} = 11,13 > t_{tabel} = 2,262$, berarti latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh berpengaruh terhadap ketepatan *passing* lambung. Rata-rata skor peningkatan ketepatan *passing* lambung kelompok eksperimen 1 sebesar 3,2 lebih tinggi dari kelompok eksperimen 2 sebesar 1,6, hal ini menunjukkan bahwa latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih baik dibandingkan latihan *long passing* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* lambung.

Berdasarkan hasil penelitian di mana latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih baik dibandingkan menggunakan punggung kaki penuh, maka penulis dapat mengajukan saran : Bagi pelatih sepakbola dalam upaya meningkatkan ketepatan *passing* lambung pemain dapat menggunakan metode latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam karena memiliki hasil yang lebih baik bila dibandingkan dengan metode latihan *long passing* menggunakan punggung kaki penuh, dan 2) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis diharapkan untuk mengambil metode latihan yang lain sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pembandingan untuk mendapatkan metode yang paling baik dalam meningkatkan ketepatan *passing* lambung.