

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi

**PENGARUH METODE LATIHAN DISTRIBUSI DAN PADAT TERHADAP
KETEPATAN PASSING LAMBUNG (*LONG PASS*)
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Studi Eksperimen Klub Sepak Bola Ekstra Kurikuler SMA Negeri 1 Kabila)

Oleh.

M Zainuddin Dotulong

Nim. 832414036

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian-skripsi.

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd
NIP: 19740826 200312 1 002

Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi





**PENGARUH METODE LATIHAN DISTRIBUSI DAN PADAT TERHADAP
KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG (*LONG PASS*)
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Studi Eksperimen Klub Sepak Bola Ekstra Kurikuler SMA Negeri 1 Kabila)

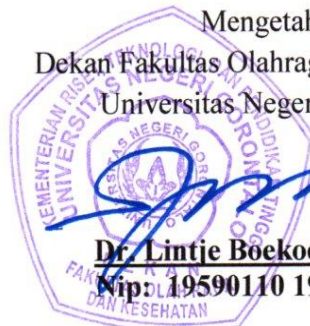
Oleh.

**M Zainuddin Dotulong
Nim. 832414036**

**Telah Dipertahankan Di Depan Penguji
Hari/Tanggal : Jumat, 21 Desember 2018
Waktu : 09.00 Wita S/d Selesai**

| Nama | Dosen Penguji. | Tanda Tangan |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. <u>Suprianto Kadir, S.Pd, M.Pd</u> NIDK : 0018098701 | (.....) |  |
| 2. <u>Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP : 19570902 198203 2 001 | (.....) |  |
| 3. <u>Dr Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19740826 200312 1 002 | (.....) |  |
| 4. <u>Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or</u> NIP : 19790403 200501 1 003 | (.....) |  |

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

M Zainuddin Dotulong, 2018. Pengaruh Metode Latihan Distribusi dan Padat Terhadap Ketepatan *Passing* Lambung (*Long Pass*) dalam Permainan Sepak Bola Jurusan pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd dan pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan distribusi dan padat terhadap ketepatan *Passing* lambung (*Long Pass*) dalam permainan sepak bola.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain *Two Group Pretest and Posttest Design*. Sampel berjumlah 20 siswa klub ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kabila. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan *long pass*. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$

Hasil pengujian hipotesa pertama, diperoleh t hitung sebesar 6.01 dan t tabel senilai 1.833. Sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t hitung sama atau lebih kecil dari t tabel dan tolak H_0 jika t hitung lebih besar dari t tabel. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan Distribusi memiliki pengaruh terhadap ketepatan *long pass* dalam permainan sepak bola. Dari hasil pengujian hipotesis kedua harga t hitung sebesar 6.82 dan harga t tabel sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah metode latihan Padat memiliki pengaruh terhadap peningkatan *long pass* dalam permainan sepak bola. Hasil pengujian hipotesis ketiga yakni latihan padat lebih baik dari latihan distribusi dapat dibuktikan dengan pengujian analisis uji t. Dengan kata lain latihan distribusi dan latihan padat memiliki perbedaan pengaruh. Dilihat dari analisis nilai rata-rata latihan padat lebih tinggi dari latihan distribusi. Sehingga latihan padat sangat baik dan berpengaruh besar dibanding latihan distribusi. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan distribusi dan padat terhadap ketepatan *passing* lambung (*long pass*) dalam permainan sepak bola.

Kata Kunci : *Motode latihan, Distribusi, Latihan Padat, Ketepatan Long Pass, Sepak bola*

ABSTRACT

M Zainuddin Dotulong, 2018. The Influence of Distribution and Compact Exercise Method toward Long Pass Accuracy in Soccer Game, Department of Sports Exercise Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd, and the co-supervisor is Syarif Hidayat, M.Or.

The study was aimed at investigating the influence of distribution and compact exercise method toward Long Pass in Soccer Game.

It applied experimental study with Two Group Pretest and Posttest Design. The samples were 20 students of an extracurricular club at SMA Negeri 1 Kabila. The techniques of data collection were tests and measurement. The research instrument was a test of long pass accuracy. The technique of data analysis was t-test by having a significance level or α at 0,05.

The first hypothesis test result showed that t count was 6.01 and t table for 1.833. The test criteria stated that H_0 was accepted if t count was equal or lower than t table and H_0 was rejected if t count was higher than t table. It was found that t count was higher than t table, thus, H_a was accepted and H_0 was rejected. Therefore, it can be concluded that the distribution exercise method influenced the long pass accuracy in a soccer game. The second hypothesis test result obtained t count for 6.82 and t table for 1.83. It was found that t count value was higher than t table, hence, H_a was accepted, and H_0 was rejected. It can be concluded that a compact exercise method influenced the improvement of a long pass in the soccer game. The third hypothesis test result that compact exercise was better than distribution exercise was proved through t-test. In other words, the distribution exercise and compact exercise was different in giving influence. The analysis result showed that the average values of compact exercise were higher than distribution exercise. Thus, compact exercise was very much better and influenced more than distribution exercise. Therefore, it can be concluded that there was an influence of distribution and compact exercises toward long pass accuracy in the soccer game.

Keywords: *Distribution Exercise Method, Compact Exercise Method, Long Pass Accuracy, Soccer*

