

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *PASSING*, *DRIBBLING*, DAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Pembimbing :1. Dr. Dikdik Zafar Sidik S, M.Pd  
2. Drs. Basiran, M.Pd.

Muaro Lubis\*  
2013

Skripsi ini dilatar belakangi oleh pengamatan penulis terhadap beberapa metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar sepak bola. Metode latihan tersebut adalah latihan terpusat dan acak, kedua latihan ini sangat populer dikalangan atlet dan pelatih, akan tetapi metode latihan ini memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan terpusat dan acak terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas (X1) latihan terpusat, variabel bebas (X2) latihan acak dan variabel terikatnya (Y) adalah teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* sepakbola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa/atlet SSB PSBUM sebanyak 20 orang yang dibagi kedalam dua kelompok.

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis diperoleh hasil tes *passing* dengan latihan terpusat yaitu  $t_{hitung} 5,74 > t_{tabel} 2,26$ , tes *dribbling* dengan latihan terpusat yaitu  $t_{hitung} 7,53 > t_{tabel} 2,26$ , dan hasil tes *shooting* dengan latihan terpusat yaitu  $t_{hitung} 6,12 > t_{tabel} 2,26$ , yang berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan teknik *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Selanjutnya hasil tes *passing* dengan latihan acak yaitu  $t_{hitung} 5,84 > t_{tabel} 2,26$ , tes *dribbling* dengan latihan acak yaitu  $t_{hitung} 10,24 > t_{tabel} 2,26$ , dan hasil tes *shooting* dengan latihan acak yaitu  $t_{hitung} 9,77 > t_{tabel} 2,26$ , yang berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan teknik *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Kesimpulan dari penelitian ini dilihat dari hasil uji signifikan perbedaan peningkatan latihan kedua kelompok yaitu, hasil *passing*  $t_{hitung} 1,96 > t_{tabel} 1,73$ , *dribbling*  $t_{hitung} 4,82 > t_{tabel} 1,73$ , dan *shooting*  $t_{hitung} 2,13 > t_{tabel} 1,73$  menunjukkan bahwa latihan acak memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam permainan sepak bola dibandingkan latihan terpusat.

\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2009  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Muaro Lubis, 2013

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar  
Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah  
Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu