

ABSTRAK

Dampak Kelelahan terhadap Tingkat Akurasi Tendangan *Longpass* UKM Sepakbola UPI

Pembimbing: Iman Imanudin, M.Pd, Ahmad Hamidi, M.Pd

Muhammad Riffai

1404831

Kelelahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas permainan dalam sepakbola. Di dalam sepakbola diperlukan variasi dalam melakukan penyerangan, salah satunya *longpass*. *Longpass* merupakan solusi dalam sebuah tim dalam menghasilkan gol. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk melihat dampak kelelahan terhadap tingkat akurasi tendangan *longpass* UKM Sepakbola UPI. 26 orang anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UPI berpartisipasi dalam penelitian ini. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest – Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini diukur akurasi *longpass* sebelum dan sesudah kelelahan. Sampel melakukan tes RAST (Running Anaerobic based Sprint Test) untuk merangsang terjadinya kelelahan. Setelah itu dilakukan pengukuran *Longpass Bobby Charlthon* sebelum dan sesudah kelelahan. Dalam setiap kesempatan dalam pengukuran *longpass*, dilakukan pencatatan heart rate dalam setiap sampel. Hasilnya, rata-rata akurasi *longpass* dalam kondisi normal adalah 163.85 dan sesudah kelelahan adalah 131.54, mengalami penurunan nilai rata-rata setelah kelelahan. Adapun, hasil rata-rata heart rate dalam kondisi normal 131.54 dan setelah kelelahan adalah 173.5, mengalami peningkatan heart rate. Selain itu dilihat dari uji pengaruh didapati nilai signifikansi sebesar ($0.108 > 0.05$) artinya tidak ada pengaruh yang signifikan dampak kelelahan terhadap akurasi tendangan *longpass* pemain sepakbola UPI. Sedangkan didalam uji *paired correlation* terdapat hubungan korelasi negatif sedang antara kelelahan terhadap akurasi tendangan *longpass* dengan nilai $r = -0.49$

Kata Kunci : *Heart rate*, *Longpass*, Akurasi, Sebelum dan Setelah Kelelahan

Muhammad Riffai, 2018

DAMPAK KELELAHAN TERHADAP TINGKAT AKURASI TENDANGAN LONGPASS UKM SEPAKBOLA UPI

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

ABSTRACT

Impact of Fatigue on the Level Kick Accuracy Long Passing Soccer in Indonesia University of Education

Adviser : Iman Imanudin, M.Pd, Ahmad Hamidi, M.Pd

Muhammad Riffai

1404831

Fatigue is a factor that can affect the quality of the game in soccer. In the football required variations in the attack, one of them longpass. Longpass is a solution in a team to produce a goal. Therefore the purpose of this study is to see the impact of fatigue on the accuracy of longpass kicks of UPI Football players. 26 members of UPI Football Students participated in this study. The design used in this research is One Group Pretest - Posttest Design. The sample in this study measured long pass accuracy before and after fatigue. The sample performed a RAST (Running Anaerobic based Sprint Test) test to stimulate fatigue. After that, measurements Long Pass Bobby Charlton before and after fatigue. In every chance in the measurement of a long pass, the heart rate is recorded in each sample. As a result, the average long pass accuracy normal conditions is 163.85 and after fatigue is 131.54, it decreases the mean value after fatigue. Meanwhile, the average heart rate result was normal condition 131.54 and after fatigue was 173.5, an increase mean heart rate. In addition, seen from paired t test found significance value of ($0.108 > 0.05$), meaning there is no significant effect of fatigue impact on the accuracy of longpass kick football player UPI. Meanwhile, in paired correlation test there is a negative correlation of moderate between fatigue to longpass kick accuracy with value $r = -0.49$

Keyword: Heart rate, Longpass, Accuracy, Before and After Fatigue

Muhammad Riffai, 2018

**DAMPAK KELELAHAN TERHADAP TINGKAT AKURASI TENDANGAN LONGPASS UKM
SEPAKBOLA UPI**

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