

ABSTRAK

Anggisi Putra. 2017. Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SMAN 8 Bengkulu Selatan. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan ditemukan bahwa masih rendahnya kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMAN 8 Bengkulu Selatan. Rendahnya kemampuan *long passing* ini diduga disebabkan penggunaan metode latihan yang kurang tepat oleh pelatih dalam pembinaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan lari naik turun tangga dan *jump to box* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMAN 8 Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah untuk mengungkap pengaruh dua variabel atau lebih terhadap variabel yang lain. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *The One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini sejumlah 26 orang pemain, sedangkan sampel ditetapkan secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 22 orang pemain. Tes yang digunakan adalah *long passing test* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMAN 8 Bengkulu Selatan, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh latihan Lari Naik Turun Tangga secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMAN 8 Bengkulu Selatan dengan hasil ($t_{hitung} > t_{tabel} = (8,25) > (1,81)$). (2) Terdapat pengaruh latihan *jump to box* secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMAN 8 Bengkulu Selatan dengan hasil ($t_{hitung} > t_{tabel} = (4,21) > (1,81)$). (3) Penerapan latihan lari naik turun tangga lebih efektif dibandingkan metode latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMAN 8 Bengkulu Selatan, dengan hasil ($t_{hitung} > t_{tabel} = (2,02) > (1,83)$).

Kata Kunci: Latihan Naik Turun Tangga, latihan *Jump To Box*, dan Kemampuan *Long Passing*