

ABSTRAK

Haris Sudana (2019) Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Diam Dan Sasaran Bergerak Terhadap Ketepatan *Long Passing* (Studi Eksperimen Terhadap Pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran diam dengan latihan sasaran bergerak serta perbedaan keduanya terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *Quasi*-Eksperimen dengan rancangan *Matched Subject Design*. Penelitian dilakukan di lapangan sepakbola SSB Muspan yang bertempat di depan Gedung TVRI Sumatera Barat dan didepan SDN 19 Koto Pulai, Kec. Koto Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat. Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB Muspan. Sampel yang diambil adalah pemain U14-U17 menggunakan teknik *purpose sampling* sebanyak 24 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah Bobby Charlton *test*. Analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) latihan sasaran diam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *long passing*, dengan t hitung 2,545 > t tabel 2,201 dengan peningkatan persentase sebesar 11,888%, 2) latihan sasaran bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *long passing*, dengan t hitung 9,027 > t tabel 2,201 dengan peningkatan persentase sebesar 18,333%. 3) latihan sasaran bergerak memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan sasaran diam terhadap ketepatan *long passing*, dengan t hitung 4,870 > t tabel 2,201 dengan selisih rerata sebesar 30,83.

Kata Kunci: ketepatan *long passing*, sasaran diam, sasaran bergerak