ABSTRAK

Toriq Aris Muta'al (2019) : PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN VARIASI TARGET TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PADA TIM SEPAKBOLA SMA N 3 BUNGO.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing dengan variasi target* terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada juni - Juli 2019 dilapang spc. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SMA N 3 Bungo yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang laki laki. Maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *short passing* yaitu passing bola dari jarak 10 meter kearah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan α=0,05.

Hasil penelitian menunjukan bahwa: terdapat pengaruh pemberian latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* dengan t-hitung 10,28 > t-tabel 1,761. Dengan demikian pemberian latihan *passing* dengan variasi target memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Dengan peningkatan pengaruh latihan *passing* dengan variasi target sebesar = 32,60%.

Kata Kunci: Latihan *Passing* dengan variasi target, *passing* Bola, Sepakbola