

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap Keterampilan *Long Passing* Pemain Sekolah Sepakbola Supra Pasifik Lubuk Pakam**

**Oleh: Putra Renaldi Perdana Simanjorang**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya keterampilan *long passing* pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam, Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat hasil latihan *single leg speed hop* terhadap keterampilan *long passing* pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam. Yang merupakan variabel bebas adalah latihan *single leg speed hop* (X), sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *long passing* (Y). Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepakbola Supra Pasifik Lubuk Pakam yang berjumlah 40 orang. Penarikan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain yang mengikuti latihan. Sampel yang diambil oleh peneliti berjumlah 12 orang pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *long passing*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas liliefors dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap keterampilan *long passing* pada pemain Sekolah Sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam.

**Kata kunci : Latihan *Single Leg Speed Hop*, Keterampilan *Long Passing*.**