

ABSTRAK

Vega Soniawan (2013) : Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Metode Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifitas pengaruh metode bentuk bermain terhadap kemampuan *long passing*, pengaruh metode bentuk latihan terhadap kemampuan *long passing*, dan perbedaan pengaruh metode bentuk bermain dan metode bentuk latihan terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2012 di SSB Muspan Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Muspan Padang yang berjumlah 74 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 24 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Meatching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 12 orang diberi perlakuan metode bentuk bermain dan kelompok B terdiri dari 12 orang diberi perlakuan metode bentuk latihan. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) terdapat pengaruh yang signifikan dari metode bentuk bermain terhadap kemampuan *long passing*, 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari metode bentuk latihan terhadap kemampuan *long passing*, 3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari metode bentuk bermain dan metode bentuk latihan terhadap kemampuan *long passing*.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh $t_{hitung} (6,40) > t_{tabel} (2,20)$, artinya penerapan metode bentuk bermain dapat meningkatkan kemampuan *long passing*, 2) diperoleh $t_{hitung} (11,64) > t_{tabel} (2,20)$, artinya penerapan metode bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan *long passing*, 3) diperoleh $t_{hitung} (2,70) > t_{tabel} (2,20)$, artinya penerapan metode bentuk bermain dan metode bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan *long passing*, dimana metode bentuk latihan menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *long passing*.

Kata Kunci : Metode bentuk bermain, metode bentuk latihan, dan kemampuan *Long Passing*.