JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 166-176
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

IMPLEMENTASI MODEL LATIHAN *LONG PASS* TERHADAP KETEPATAN PASSING SEPAK BOLA

Amirul Zaini

Mahasiswa universitas pahlawan tuanku tambusai

amirulzaini064@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini membahas tentang implementasi model latihan *Long Pass* terhadap ketepatan passing sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola sebelum dan sesudah diberikan Latihan *Long Pass.* Penelitianini merupakan jenis penelitian eksperimen yang memakai tes Akurasi *Passing* sebelum dan sesudah diberikan Latihan *Long Pass* (*Preetest* dan *Posttest*). Sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang pemain Sepakbola. Data dianalisis dengan menngunakan statistik deskriptif dan inferensial yang terdiri dari Analisis Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Homogenitas, dan Uji Hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Long Pass* Berpengaruh terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola. Dapat dilihat dari perhitungan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ Diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,120 ($\alpha = 0,05$) derajat kebebasan (df) n-k atau 18-2 = 16. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (2,872> 2,120) maka H_o ditolak dan H_a diterima. Hasil diperoleh dari nilai $F_{hitung} = 8,246 > F_{tabel} = 3.63$ (8,246 > 3,63) dengan taraf signifikansi 0,05, maka Ho ditolak. Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,340 (34.0 %). Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi $\grave{Y} = 6.453 + 0,473X_1$ yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat latihan *long pass* akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada akurasi *passing* pemain Sepakbola.

Kata kunci: *Long Pass*, Akurasi *Passing*, sepak bola

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 166-176
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

ABSTRACT

This research is quantitative. This study discusses the implementation of the Long Pass training model for the accuracy of soccer passing. The purpose of this study was to determine the Passing Accuracy of Football Players before and after being given Long Pass Training. This research is a type of experimental research that uses the Passing Accuracy test before and after being given the Long Pass Exercise (Pretest and Posttest). The sample in this study was 18 soccer players. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics consisting of Normality Test Analysis, Linearity Test, Homogeneity Test and Hypothesis Test. The results of the study show that Long Pass Practice Has an Effect on Football Players' Passing Accuracy. It can be seen from the calculation of the t test by comparing the tcount value with the ttable value. A significant decision criterion is if the tcount > ttable. A ttable value of 2.120 (α = 0.05) degrees of freedom (df) n-k or 18-2 = 16 is obtained. Because tcount is greater than the ttable value (2.872 > 2.120) then Ho is rejected and Ha is accepted. The results were obtained from the value of Fcount = 8.246 > Ftable = 3.63 (8.246 > 3.63) with a significance level of 0.05, then Ho was rejected. Based on the existing data, it shows that there is a positive and significant effect of long pass training on the passing accuracy of soccer players, which is indicated by a value of 0.340 (34.0%). The pattern of influence between these two variables is expressed by the regression equation Ỳ = 6.453 + 0.473X1 which provides information that every change of one level of long pass practice will result in a change in the passing accuracy of football players.

Keywords : *Long Pass, Passing Accuracy*.

Copyright (c) 2022 Amirul Zaini.

❑ Corresponding author :
Email Address : email amirulzaini064@gmail.com(alamat koresponden)
Accepted 20 Mei 2022, Published 30 Juni 2022

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 166-176
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

PENDAHULUAN

Ruang lingkup pendidikan, olahraga menjadi salah satu materi wajib bagi peserta didik yaitu melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang berdasarkan pengertian didalam kurikulum pendidikan jasmani terdiri dari bermacam-macam aktivitas antara lain aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Salah satu materi yang diajarkan dalam aktivitas permainan dan olahraga adalah aktivitas permainan sepak bola (Depdikbud, 2017).

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmani, rohani dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang keolahragaan nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa:"Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat pemain secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler".

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Cabang olahraga sepak bola suatu cabang yang sangat populer di Indonesia bahkan dunia, Indonesia sendiri sepak bola merupakan salah satu olahraga yang merakyat dan banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah bahkan tidak membedakan laki-laki maupun perempuan (Muhajir, 2017).

Teknik dasar sepakbola terdiri atas sepak tahan atau *passing, drible, shooting. Passing* adalah mengumpan bola kepada teman atau rekan satu tim. *Passing* terdiri atas *passing* bola zig-zag, *passing* berpasangan, *passing* melambung jauh (*long pass)*. Teknik dasar lainnya seperti *drible* ialah mengiring bola sambil berlari untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sehingga dapat bebas bergerak menjauhi lawan sambil mengoper bola ke arah yang di hendaki oleh pembawa bola. Teknik dasar berikutnya adalah *shooting, shooting* ialah menendang bola atau memasukkan bola kedalam gawang lawan, teknik *shooting* menedang bola kearah gawang lawan dengan penuh kekuatan yg terarah. Memainkan permainan sepakbola terutama yang harus dikuasi adalah teknik dasar mengoper bola *(passing*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi bebrapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam *(inside),* menendang dengan kura-kura bagian dalam *(short passing),* menendang dengan kura-kura bagian luar *(outside),* menendang dengan punggung kaki *(instep),* menendang bervariasi seperti *dropkick* yaitu tendangan yang dilakukan dari pantulan bola dari tanah, dan menendang bervariasi seperti tendangan salto (*Luxbacher*, 2011).

Teknik dasar menendang bola merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan sepak bola, karena kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan: memberi operan kepada teman, menembak bola kearah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan) dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendang hukuman atau

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 166-176
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

penalty. Salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh adalah untuk *passing* melambung (sukatamsi, 2011). *Passing* juga dibagi menjadi dua berdasarkan jaraknya yaitu *passing* pendek (menyusur tanah) atau *short pass* dan *passing* lambung (*long pass*) untuk operan yang panjang. Permainan dengan jarak yang lebih panjang, misal tendangan sudut, *passing* silang, atau *passing* panjang dengan jarak 30 meter sampai 40 meter dapat menggunakan teknik *passing* lambung atau *long pass*. Setiap pemain dapat memilih menggunakan *passing* lambung agar rekan satu tim dapat berlari mendahului lawan, melompat, atau menghindari lawan dengan mudah (Mielke, 2013).

Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB) yaitu sekolah yang mempelajari tentang permianan sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini (Soedjono, 2019). Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dalam proses pembinaan dalam SSB tersebut. Komponen-komponen yang mendukung dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang berkualitas, pengelolaan yang baik dari pengurus, kurikulum yang jelas dan fasilitas latihan yang memadai. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainya, Diterima masyrakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut. Disamping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang baik dan benar, termsuk didalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan prilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Sekolah sepakbola Patriot Muda jua berperan aktif mengikuti setiap kegiatan yang diprogramkan oleh ASKAB PSSI Kabupaten Kampar. SSB Patriot Muda berdiri pada tahun 2008 yang bersekretariat di Desa Kuok Kecamatan Kuok dengan mengunakan lapangan Pemuda Pasar Kuok sebagai tempat latihan. SSB Patriot Muda ditangani oleh 1 pelatih kepala dan empat assistan pelatih yang masing masing memegang satu kelompok umur.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada hari Minggu 06 Februari 2022 saat latihan di SSB tersebut selama ini siswa SSB Patriot Muda usia 12 tahun khususnya belum menguasai keterampilan akurasi *passing* yang baik, pada saat latihan maupun pertandingan masih banyak kekurangan untuk melakukan *passing* ke kawan. Hal ini terlihat akurasi *passing* yang dilakukan oleh siswa sebanyak 18 orang tersebut hanya 6 orang siswa akurasi *passing* yang akurat dan terarah. Jika dalam melakukan *passing* bola dapat mengarah tepat kepada sasaran ke kawan maka keberhasilan dalam melakukan teknik dasar *passing* bisa efektif pada saat pertandingan dan pada proses pembelajaran sepakbola di sekolah sepakbola SSB Patriot Muda kelompok umur 12 tahun. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada pembelajaran *passing* dalam sepakbola yaitu siswa sering mengalami kesulitan dalam penguasaan bola saat pertandingan, akurasi *passing* siswa yang kurang akurat serta metode pembelajaran yang salah sehingga membuat proses pembelajaran kurang maksimal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: Implementasi Model Latihan *Long Pass* Terhadap Ketepatan Passing Sepak Bola.

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 166-176
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

METODE

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi (*quasi experimental design*). *quasi experimental design* atau eksperimen semu yaitu penelitian yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding atau kelas kontrol Arikunto (2016). Desain eksperimen yang digunakan adalah *one group pre test-post test*.

Lebih lanjut Sugiyono (2010) menggambarkan desain penelitian *exsperiment* sebagai berikut:

Tabel 3.1. *One Group Pre Test-Post Test Design*

Kelas	Y_1	X	Y_2
Eksperimen	*Pre Test*	*Treatment*	*Post Test*

Sumber: Sugiyono (2010)

Keterangan:

Y1 = *Pre Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan pemain dalam akurasi pasing sepakbola sebelum latihan *(treatment)* dengan diberikan latihan *long pass*.

X = *Treatment* menggunakan latihan *long pass.*

Y2 = *Post Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan pemain dalam akurasi pasing sepakbola sesudah latihan *(treatment)* dengan diberikan latihan *long pass*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Data Hasil *Pree Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *pre test* akurasi *passing* Kuok dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 5. Pada kelas pertama terdapat 4 orang atau sebanyak 22,2% yang masuk pada interval 11-16. Pada kelas ke dua terdapat 3 orang atau sebanyak 16,7% yang masuk pada interval 17-22. Pada kelas ke tiga terdapat 6 orang atau sebanyak 33,3% yang masuk pada interval 23-28. Pada kelas ke 4 terdapat 4 orang atau sebanyak 22,2% yang masuk pada interval 29-34. Pada kelas ke 5 terdapat 1 orang atau sebanyak 5,6% yang masuk pada interval 35-40. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4.1.
Distribusi Frekuensi *Pree Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok

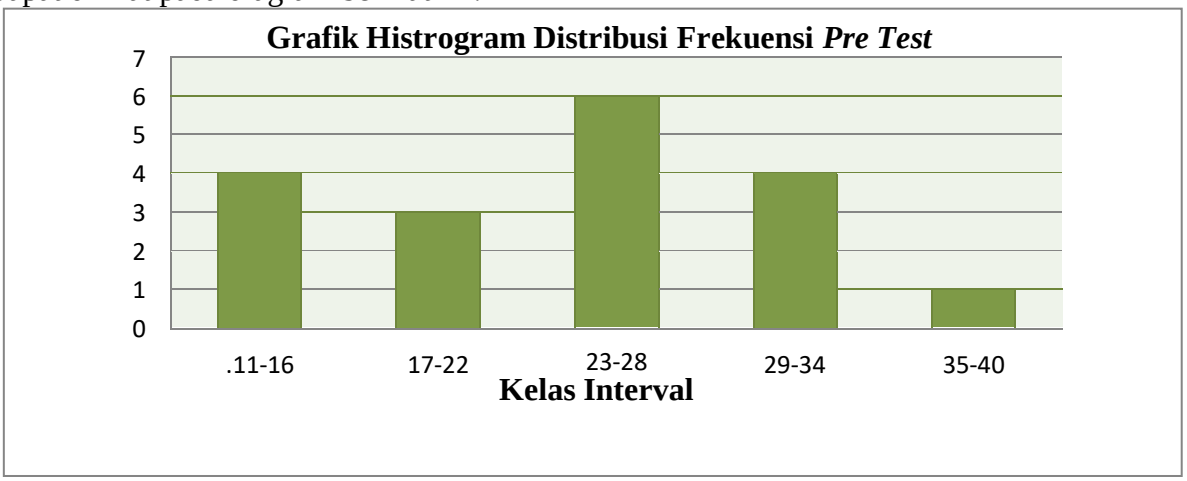
No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	11-16	4	22,2%
2	17-22	3	16,7%
3	23-28	6	33,3%
4	29-34	4	22,2%
5	35-40	1	5,6%
Jumlah		18	100%

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2022

Kemudian *pre test* akurasi *Passing* sebelum diterapkannya program metode latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* sepakbola didapatkan nilai *t score* data *pre test* nya

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 166-176
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

bahwa akurasi *passing* tertinggi adalah 36, Akurasi *passing* terendah adalah 11 dengan rata-rata akurasi *passing* sebanyak 25,96, dan nilai simpangan baku 2,23 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 4.1 Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Pree Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

2. Data Hasil *Post Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *post test* akurasi *Passing* dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 6,8 Pada kelas pertama terdapat 2 orang atau sebanyak 11,1% yang masuk pada interval 20-26,8 . Pada kelas kedua terdapat 6 orang atau sebanyak 33.3% yang masuk pada interval 26,9-33,7, Pada kelas ketiga terdapat 3 orang atau sebanyak 16,7% yang masuk pada interval 33,8-40,6. Pada kelas ke 4 terdapat 5 orang atau sebanyak 27,8% yang masuk pada interval 40,7-47,5. Pada kelas ke 5 terdapat 2 orang atau sebanyak 22,1% yang masuk pada interval 47,6-54,4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

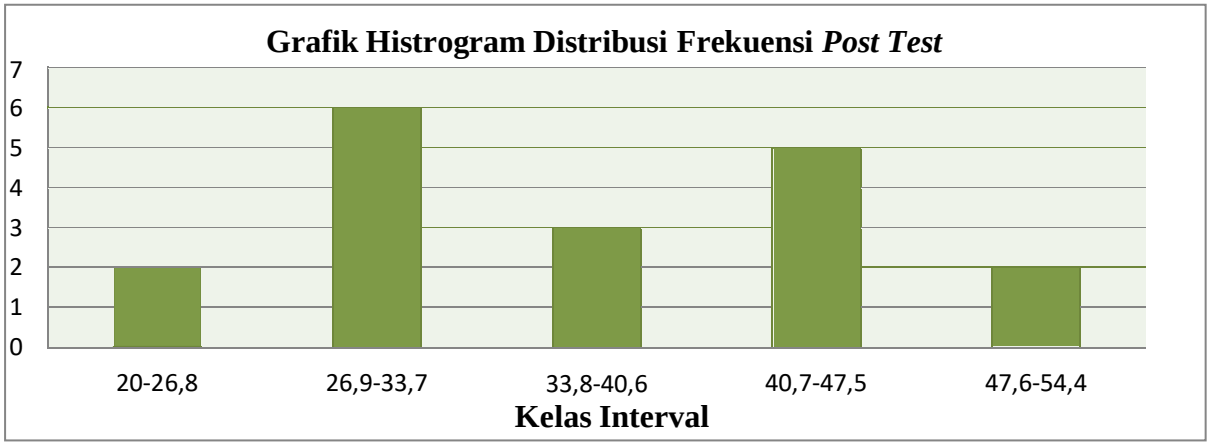
Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi *Post Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	20-26,8	2	11,1%
2	26,9-33,7	6	33,3%
3	33,8-40,6	3	16,7%
4	40,7-47,5	5	27,8%
5	47,6-54,4	2	11,1%
Jumlah		**18**	**100%**

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2022

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 78-88
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

Kemudian *post test* akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok sesudah diterapkannya program latihan *long pas* akurasi *Passing* Sepakbola didaptkan nilai *t score* data *post test*nya bahwa akurasi *passing* tertinggi adalah 54 akurasi *passing* terendah adalah 20 dengan rata-rata akurasi *passing* sebanyak 36,81 dan nilai simpangan baku 8,56 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 4.2 Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Post Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok

Hasil peneltian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,340 (34.0 %). Ini artinya 34,0 % variasi menguat atau melemahnya akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok ditentukan oleh latihan *long pass*. Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi $\grave{Y} = 6.453 + 0{,}473X_1$ yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat latihan *long pass* akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok. Untuk menguji signifikansi model regresi pengaruh latihan *long pass* (X_1) terhadap akurasi *passing* (Y) digunakan rumus uji t. Untuk itu, dilakukan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ Dari tabel diatas, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,120 ($\alpha = 0{,}05$) derajat kebebasan (df) n-k atau 18-2 = 16. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (2,872> 2,120), maka H_o ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *long pass* (X_1) terhadap akurasi *passing* (Y). Kemudian dari hasil diperoleh nilai $F_{hitung} = 8{,}246 > F_{tabel} = 3.63$ (8,246 > 3,63) dengan taraf signifikansi 0,05, maka Ho ditolak. Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa latihan *long pass*

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 78-88
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

memberi pengaruh terhadap akurasi *passing*, dapat disimpulkan bahwa latihan *long pass* berpengaruh positif terhadap akurasi *passing*, yang berarti bahwa semakin baik latihan *long pass* maka semakin baik pula akurasi *passing*

Latihan *long pass* telah banyak berkembang dalam olahraga permainan. Persaingan dalam permainan yang begitu ketat menjadikan proses latihan yang begitu banyak dan tidak terkesan menonton. Latihan *long pass* juga bertujuan agar pemain tidak merasa jenuh dalam latihan. Setiap olahraga permainan bola sangat perlu adanya latihan *long pass* dalam latihan tidak terkecuali olahraga sepakbola yang perlu adanya latihan *long pass* yang bertujuan agar akurasi pemain lebih menonjol, Misalnya dalam *passing* sepakbola memerlukan *long pass* dalam mem*passing* bola. Di dalam memberikan latihan pengulangan harus memiliki durasi beban, dimana Jufrianis (2019) menyatakan bahwa intensitas latihan ditetapkan secara spesifik pada setiap individu sesuai dengan kapasitas fisik yang dalam pelaksanaannya memerlukan pengawasan secara terus menerus agar intensitas latihan benar-benar mencapai intensitas yang diprogramkan. Intensitas latihan dapat diekpresikan dalam satuan absolut (contoh: *watt*) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, *METs*, *VO2 maks* maupun *RPE/Rating of Perceived Exertion*).

Di dalam memberikan latihan *long pass* harus memiliki durasi beban, dimana menurut Syafruddin (1994 : 36) menjelaskan bahwa durasi atau lama beban ditandai oleh waktu dan waktu tersebut terjadi suatu ransangan terhadap organism tubuh. Dalam penelitian ini peneliti memberikan durasi waktu latihan selama 5 menit dalam satu set. Pemberian durasi waktu dalam *long pass* bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. Oleh karena itu dalam penyusunan dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut dosis latihan. Prasetyo (2019) menyebutkan bahwa adapun beberapa macam di dosis latihan adalah Intensitas latihan, pengulangan, *order of exercise*, frekuensi latihan, jumlah set, istirhat selama interval dan volume. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Intesitas latihan Intensitas latihan atau beban latihan berhubungan dengan jumlah berat beban atau besarnya resistensi yang digunakan. Intensitas latihan dapat dihitung dengan membagi volume beban dengan jumlah pengulangan. Beban yang digunakan dalam latihan resistensi dinyatakan sebagai persentase dari 1 RM.
2. Jumlah Pengulangan yang dapat dilakukan biasanya tergantung dengan beban yang digunakan. Semakin tinggi beban, makin rendah jumlah pengulangan yang dapat dilakukan. Namun, sulit untuk membuat definisi antara persentase dari 1 RM dan

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 78-88
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

jumlah pengulangan, karena tampaknya bahwa status latihan, massa otot, gender, dan jenis latihan dapat mengubah jumlah pengulangan pada beban yang diberikan.

3. *Order Of Exercises Order Of Exercises* dalam program latihan kekuatan secara signifikan dapat mempengaruhi efektivitas sesi latihan. Latihan yang melibatkan kelompok otot besar, latihan yang melibatkan banyak sendi harus dilakukan pada awal sesi pelatihan, karena latihan-latihan ini merupakan dasar pengembangan kekuatan dan perlu dilatih saat atlet memiliki bayak tenaga.
4. Frekuensi Latihan Frekuensi latihan biasanya diukur dengan jumlah kali latihan per minggu yang melibatkan kelompok otot tertentu atau seberapa sering atlet berlatih dengan melibatkan seluruh tubuh. Semakin besar frekuensi latihan, semakin besar perolehan kekuatan.
5. Jumlah Set Jumlah pengulangan dalam suatu latihan yang diikuti istirahat interval. Terdapat hubungan terbalik antara kebutuhan latihan (jumlah repetisi) dengan jumlah set.
6. Istirahat Selama Interval Panjang pendeknya waktu interval tergantung dari jenis kekuatan yang diinginkan. Lubis (2014) menyatakan bahwa dalam mengembangkan kekuatan maksimum waktu interval antara 2-5 menit.
7. Volume Latihan Volume latihan adalah lamanya dan ulangan semua beban latihan pada satu unit latihan atau bisa juga dikatakan bahwa volume adalah jumlah keseluruhan beban yang digunakan untuk latihan kekuatan.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa akurasi *passng* sepakbola dapat ditingkatkan melalui penerapan program latihan *long passing* yang berkesinambunga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *long pas* dan akurasi *passing* dengan nilai t_{tabel} sebesar 2,120 ($\alpha = 0,05$) derajat kebebasan (df) n-k atau 18-2 = 16. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (2,872> 2,120), kemudian nilai $F_{hitung} = 8,246 > F_{tabel} = 3.63$ (8,246 > 3,63). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima. Pengaruh Latihan *Long Pass* (X_1) terhadap Akurasi *Passing* (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) = 0,583 yang termasuk dalam kategori kuat dan koefisien determinan (r^2) = 0,340 atau 34,0 %. Hal ini berarti 34,8=0% varians menguat Akurasi *Passing* ditentukan oleh Latihan *Long Pass* dalam permainan Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 78-88
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

DAFTAR PUSTAKA

Anwarudin, Sahadi (2010). *Bermain Bola Besar*. Jakarta : Wineka Media

Arikunto, Suharsimi (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Arsil, dan Adnan, Aryadi (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wineka Media

Depdikbud (2015). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka

Depdikbud (2017). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka

Harsono (2018). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma

Herwin (2014). *Keterampilan Sepakbola Dasar (Diktat).* Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.

http://www.sportsessionplanner.com/2022/dalam-olahraga-sepakbola *long pass*. html diakses hari Sabtu jam 10.25 tanggal 3 Mei 2022.

Joseph A, Luxbacher 2011. Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Jufrianis. (2019). Pengaruh Latihan Aerob dengan Diet Rendah Karbohidrat Terhadap Penurunan Indeks Masa Tubuh (IMT). Journal Olympia. Vol 1 (1) 2019.

Koger, Robert (2017). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompentensi

Kukuh Prasetyo (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Sepakbola. E-Journal Physical Education, UNNES, Juni 2019.

Lubis, J. 2014. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Mielke, Danny (2013). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Volume 1 Issue 2 (2022) Pages 78-88
ISSN : xxxx-xxxx (Online) ISBN : xxxx-xxxx (Print)

Muhajir (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3. Jakarta: Erlangga.

Pamungkas, T. S. A (2019). *Kamus Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Trisan Grafika Jakarta.

Pradipta Alvin Kharisma (2011). Pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011. E-Journal Physical Education, UNNES, Juni 2011.

Raden Rizal Shufi Mubarok (2019). Pengaruh latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola. Journal of S.P.O.R.T, Vol. 3, No.2, Desember 2019.

Soedjono (2019). Sepak Bola Taktik dan Kerjasama. Yogyakarta: PT. Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Soegiarto, Tjalik (2012). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.

Soekatamsi (2014). Permainan Besar 1 Sepak Bola. Jakarta : Erlangga

Soharno HP, (2011). *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta :Yayasan Sekolah Tinggi Indonesia

Sucipto, dkk, (2010). *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.

Sugiyono (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.