

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETEPATAN *LONG PASS* SEPAKBOLA SISWA PUTERA EKSTRAKURIKULERSMANEGERI 3 PURWOKERTO

Hendro Jarkasih Pamungkas, Panuwun Joko Nurcahyo, Rifqi Festiawan

Abstrak

Latar Belakang: Melakukan *Long pass* dengan baik serta tepat pada sasaran bagi siswa sekolah bukan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering sekali dalam melakukan *long pass* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, terlebih pada permasalahan siswa putera ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Purwokerto. Agar siswa dapat menguasai teknik *long pass* dengan baik dan tepat diperlukan sebuah latihan. Latihan dengan cara *small sided games* dengan kombinasi *long pass* didalam permainan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan aturan dan batasan waktu yang sudah ditentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *long pass* sepakbola siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Purwokerto.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Desain ini menggunakan satu kelompok eksperimen dengan melakukan *pretest*, *treatment*, *posttest*. Instrumen yang digunakan adalah bidang tes tendangan lambung bobby charlton. Sampel penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Purwokerto dengan jumlah 24 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan nilai signifikansi 5 %.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian ketepatan *long pass* ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Purwokerto diperoleh nilai rata-rata keseluruhan siswa melakukan *pretest* dan *posttest* tes tendangan lambung bobby charlton yaitu untuk *pretest* 163,3 poin dan *posttest* yaitu 205 poin, kemudian untuk nilai $T_{hitung} (8,675) > T_{tabel} (1,711)$ dan nilai $sig(2 - tailed) (0,000) < dari 0,05$. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *long pass* sepakbola siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Purwokerto.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *long pass* sepakbola siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Purwokerto.

Kata Kunci: *small sided games*, ketepatan, *long pass*

THE EFFECT OF EXERCISE TO THE ACCURACY LONG PASS OF FOOTBALL THE STUDENT OF EXTRACURRICULAR SENIOR HIGH SCHOOL 3 STATE PURWOKERTO

Hendro Jarkasih Pamungkas, Panuwun Joko Nurcahyo, Rifqi Festiawan

ABSTRACT

Background: Doing a *long pass* well and right on target for school students is not an easy thing. For beginner students, often in doing a *long pass* is not right on the desired target, especially on the problems of the students of Purwokerto State High School 3 extracurricular football. So that students can master the technique *long pass* properly and correctly, an exercise is needed. Exercise with small sided games with combinations *long pass* in games that are performed repeatedly with predetermined rules and time limits. The purpose of this study was to determine the effect of *small sided games* on the accuracy of *long pass* football in extracurricular male students at SMA Negeri 3 Purwokerto.

Methodology: This study uses *One Group Pretest, Posttest Design*. This design uses one experimental group by doing a *pretest, treatment, posttest*. The instrument used is the field of bobby charlty kick test. The sample of this research was 24 extracurricular football students of SMA Negeri 3 Purwokerto. The data analysis technique uses the t test with a significance value of 5%.

Research Results: Based on the results of the long pass extracurricular precision study at 3 purwokerto high school, the average value of all student performing the pretest and posttest of the bobby charlton kick test was for the pretest of 163,3 point and posttest namely 205 point then for the $T_{count} (8.675) > t_{table} (1,711)$ and sig (2 - tailed) (0,000) < of 0.05. With these results, it can be concluded that there is the effect of *small sided games* on the accuracy of *long pass* football in extracurricular male students at SMA 3 Purwokerto.

Conclusion: There is the influence of *small sided games* on the accuracy of long pass football of extracurricular male students of SMA Negeri 3 Purwokerto.

Keywords: *small sided games, accuracy, long pass*