

PENGARUH VARIASI LATIHAN LONG PASSING TERHADAP KETEPATAN LONG PASSING PEMAIN SEPAKBOLA WOMEN SOCCER JAMBI FC

Findi Yenita Sari¹, Muhammad Ali², Hendri Munar³

^{1,2,3,4,5}PJOK, FKIP, Universitas Jambi,

¹findiakunku@gmail.com, ²muhammad.ali@unja.ac.id,

³hendrimunarfik@unja.ac.id.

ABSTRACT

Based on initial observations often show that female soccer players, including in the Jambi FC Women Soccer squad, still face obstacles in the consistency and accuracy of long passing. Initial observations show that Jambi FC Women Soccer football has often done long passing exercises. The purpose of this study is to determine the effect of variations in long passing exercises on the accuracy of long passing of Jambi FC Women Soccer football players. This study uses an experimental method, in this study there is one experimental group that is deliberately given treatment. The sample in this study were 16 players aged 15 to 17 years old. The results obtained from the initial test of long passing accuracy obtained an average of 169.38 standard deviation 37.854 with the best long passing accuracy getting a score of 230 and the lowest long passing accuracy getting a score of 120. The initial test of long passing accuracy obtained an average of 235.00 Standard Deviation 33.267 with the lowest long passing accuracy of 180 and the best long passing accuracy of 300. The results of data analysis obtained a significant value for pre-test and post-test data $0.200 > 0.05$. Based on this data analysis, it can be concluded that the pre-test and post-test data are normally distributed, with a significance value of $(0.533) > (0.05)$. Therefore, the analysis results indicate that the data vary homogeneously. The t-test shows a significance value of $0.00 < 0.05$, and a calculated t-value of $7.190 > 1.753$ (t-table). It can be concluded that there is an effect of variations in long passing training on the accuracy of long passing of women's soccer players at Soccer Jambi FC.

Keywords: training variations, long passing, long passing accuracy

ABSTRAK

Berdasarkan observasi awal seringkali menunjukkan bahwa pemain sepakbola wanita, termasuk dalam skuad Women Soccer Jambi FC, masih menghadapi kendala dalam konsistensi dan ketepatan long passing. Observasi awal menunjukkan bahwa sepakbola Women Soccer Jambi FC telah sering melakukan Latihan long passing. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh variasi latihan long passing terhadap ketepatan long passing pemain sepakbola Women Soccer Jambi Fc. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam

penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Sampel dalam penelitian ini pemain yang berusia 15 s/d 17 tahun yang berjumlah 16 orang. Hasil yang diperoleh dari tes awal ketepatan long passing diperoleh rata-rata sebesar 169.38 standar deviasi 37.854 dengan ketepatan long passing terbaik mendapat skor 230 dan ketepatan long passing terendah mendapat skor 120. tes awal ketepatan long passing diperoleh rata-rata 235.00 Standar Deviasi 33.267 dengan ketepatan long passing terendah 180 dan ketepatan long passing terbaik 300. hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test $0,200 > 0,05$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal, nilai signifikan $(0.533) > (0,05)$ maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny. dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai t hitung $7.190 > 1.753$ t tabel. Disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Variasi Latihan Long Passing Terhadap Ketepatan Long Passing Pemain Sepakbola Women Soccer Jambi Fc.

Kata Kunci: variasi latihan, long passing, ketepatan long passing

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga memberikan dampak yang positif bagi tubuh dan pikiran, selain itu olahraga juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan fisik tubuh yang tinggi dalam melakukan suatu hal. Pada dasarnya olahraga sudah menjadi kebutuhan wajib yang harus dilakukan oleh sekelompok orang. Hal ini sependapat dengan (Munadi, 2024) yang mengatakan bahwa dengan beraktivitas olahraga tidak hanya sekedar mendapatkan kebugaran jasmani saja namun

seseorang bisa menyegarkan pikiran untuk selalu terus berprestasi dalam bidang olahraga.

Olahraga aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuhkan kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi

kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan Rohani (Mulyana, 2024).

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara professional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Prestasi berasal dari bahasa belanda yang artinya hasil dari usaha yang telah dikerjakan. Prestasi diri adalah hasil dari usaha yang dilakukan seseorang, prestasi dapat di capai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, serta ketahanan diri dalam menghadapi segala situasi di dalam berbagai aspek kehidupan. Karakter orang yang berprestasi adalah mencintai pekerjaan, memiliki inisiatif dan kreatif, pantang menyerah, serta menjalankan tugas dengan sungguh-sungguh. Karakter-karakter tersebut menunjukkan bahwa untuk meraih prestasi tertentu, dibutuhkannya kerja keras yang sangat optimal sehingga tujuan prestasinya bisa terlaksana (Taheri Akhbar, 2022).

Di dalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang system

keolahragaan nasional, olahraga perstasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi biasa didapatkan dengan persiapan yang matang agar tercapainya hasil yang memuaskan. Sepakbola bisa menjadi salah satu bidang olahraga yang bisa dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi seseorang. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan (Yudi, 2020).

Sepakbola adalah olahraga dimana sebelas pemain menggunakan kaki mereka untuk menendang bola, Selain penjaga gawang yang diperbolehkan memakai tangannya di dalam kotak penalti. Sepak bola adalah olahraga tim intermiten yang ditandai dengan pola aktivitas transisi mulai dari gerakan intensitas tinggi (seperti berlari, melompat, menembak, mempercepat, dan memperlambat) hingga aktivitas intensitas rendah

(seperti jogging, berjalan, dan berdiri) (Krolo, 2020) Pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar yang baik agar lebih mudah dimainkan. Menurut (Ardian, 2019) "Sepakbola merupakan olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat".

Menurut (Serbetar, 2019) "Sepakbola dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, tua maupun muda". Pemain sepakbola saat bermain harus mampu berperan baik sebagai individu ataupun sebagai anggota kelompok dalam kesebelasan. Sebagai individu harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik, sedangkan sebagai anggota kelompok setiap pemain harus mampu bekerja sama dengan pemain lain dalam timnya. Dalam permainan sepakbola ada berbagai teknik yang digunakan seperti teknik dribbling, passing, controlling, shooting, dan heading serta teknik khusus penjaga gawang, Sepakbola juga termasuk jenis olahraga permainan serangan (invesor games). Permainan ini mengarah pada pengendalian obyek/bola pada suatu daerah tertentu. Melihat dari pernyataan tersebut pemain harus

bereaksi secara terus menerus terhadap keadaan apapun. Seperti saat mengejar bola, mengubah arah, menyergap, dan menghentikan (Sucipto, 2000).

Menurut (Arifan, 2020) untuk mencapai keberhasilan dalam permainan sepak bola maka dibutuhkan beberapa hal didalamnya yaitu seperti pembinaan, sarana dan prasarana, ketekunan, kemauan yang kuat, dan pengalaman latihan maupun pertandingan yang cukup lama serta mempunyai kondisi fisik atau stamina yang baik. Mochamad Sajoto dalam (Putra, 2019) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan dapat lebih cepat menguasai teknik-teknik dalam olahraga yang ditekuninya (Oktavianus, 2018). Dalam permainan sepakbola teknik merupakan suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk

menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien.

Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan (Afrizal., 2018). Teknik dasar juga merupakan suatu pondasi untuk dapat bermain sepakbola. Sepakbola sebagai permainan atau olahraga beregu, membutuhkan kerjasama tim untuk dapat membangun serangan dan mencetak gol, serta mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan oleh tim lawan. Oleh karena itu diperlukan para pemain yang mempunyai keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik serta mampu menjaga kekompakan, sehingga suatu tim dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energy dan waktu.

Di Provinsi Jambi, klub-klub seperti Women Soccer Jambi FC menjadi bukti nyata dari geliat ini. Namun, dalam upaya mengejar ketertinggalan kualitas dari tim-tim elite, penguasaan teknik dasar menjadi sebuah keniscayaan. Salah satu teknik fundamental yang paling

krusial dalam membangun permainan adalah long passing. Kemampuan melakukan umpan jarak jauh yang akurat bukan sekadar mengirim bola melintasi lapangan, tetapi merupakan senjata strategis untuk melakukan transisi serangan cepat, mengubah arah serangan, dan membongkar pertahanan lawan yang padat. Akurasi long passing yang tinggi sangat menentukan dalam menguasai alur permainan dan menciptakan peluang gol.

Meskipun memiliki peran yang vital, realitas di lapangan seringkali menunjukkan bahwa pemain sepakbola wanita, termasuk dalam skuad Women Soccer Jambi FC, masih menghadapi kendala dalam konsistensi dan ketepatan long passing. Observasi awal menunjukkan bahwa sepakbola Women Soccer Jambi FC telah sering melakukan Latihan long passing. Namun ketika berada dalam situasi pertandingan sesungguhnya, kemampuan long passing para pemain masih belum optimal dan sering mengalami kesalahan dalam pelaksanaan Teknik maupun ketepatannya.

Banyak umpan panjang yang dilakukan cenderung melenceng dari

target, kekuatan umpan tidak terkontrol (terlalu keras atau terlalu lemah), dan mudah dipotong oleh pemain lawan. Permasalahan ini diduga kuat bersumber dari metode latihan yang masih konvensional dan monoton. Latihan yang diberikan seringkali hanya terpaku pada satu atau dua bentuk repetisi, seperti passing bolak-balik statis tanpa tekanan, sehingga kurang mampu mensimulasikan kompleksitas dan dinamika situasi pertandingan sesungguhnya. Akibatnya, pemain tidak terlatih untuk beradaptasi dengan berbagai variabel seperti pergerakan target, tekanan lawan, dan kelelahan fisik saat harus melakukan long passing yang menentukan dalam laga.

Dalam permainan sepakbola ketepatan sangatlah diperlukan, baik untuk mengumpan, mengoper, dan memasukan bola kedalam gawang lawan. Selain itu, diperlukannya variasi latihan untuk mendapatkan ketepatan tendangan long passing, karena dengan variasi latihan long passing yang baik maka tim tersebut dapat memainkan permainan dengan baik pula.

Kendala yang sering terjadi saat melakukan tendangan long passing

adalah ketepatan (*accuracy*), yang disebabkan dari teknik long passing yang tidak benar. Karena tendangan long passing digunakan untuk memberikan umpan jarak jauh. Dalam melakukan tendangan long passing pada saat pertandingan dipengaruhi tiga factor yaitu teknik, fisik, dan mental.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Stadion Mini atau lapangan Kantor Gubernur Kota Jambi pada bulan Januari dengan total 16 kali pertemuan, menggunakan metode eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2016), yaitu satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa variasi latihan long passing, dengan pengukuran awal (T1/pretest) untuk mengetahui ketepatan long passing, kemudian diberikan perlakuan (X), dan diakhiri dengan pengukuran akhir (T2/posttest) untuk melihat peningkatan hasil. Populasi penelitian adalah seluruh pemain sepak bola wanita Women Soccer Jambi FC yang berjumlah 23 orang, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik purposive

sampling berdasarkan pendapat Suharsimi Arikunto (2016), yaitu pemain berusia 15–17 tahun sebanyak 16 orang. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dan Tes Ketepatan Long Passing yang dimodifikasi dari Tes Tendangan Lambung Bobby Charlton, dengan sistem zona berpoin (Area 1 bernilai 100 poin, Area 2 bernilai 50 poin, Area 3 bernilai 40 poin, dan di luar area bernilai 0), jarak tendangan ± 30 meter, serta empat kali percobaan dengan skor akhir merupakan jumlah seluruh poin yang diperoleh. Instrumen ini telah memenuhi kriteria validitas (r -hitung 0,70–0,78 dan Aiken's $V > 0,69$) serta reliabilitas tinggi (0,802–0,852 bahkan hingga 0,979) berdasarkan uji test-retest. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui persiapan alat dan bidang sasaran, pemberian instruksi, pemanasan, pelaksanaan tes secara bergiliran, serta pencatatan skor setiap percobaan. Analisis data meliputi uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, uji homogenitas menggunakan Levene Test, dan uji hipotesis menggunakan Paired Samples Test dengan bantuan SPSS versi 23 pada taraf signifikansi 0,05,

untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan ketepatan long passing.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan data yang sudah di ambil oleh peneliti dari pre test dan post test pada hasil ketepatan long passing. Adapun hasil dari penelitian Pengaruh Variasi Latihan Long Passing Terhadap Ketepatan Long Passing Pemain Sepakbola Women Soccer Jambi Fc. Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis penelitian.

Deskripsi Data Tes awal

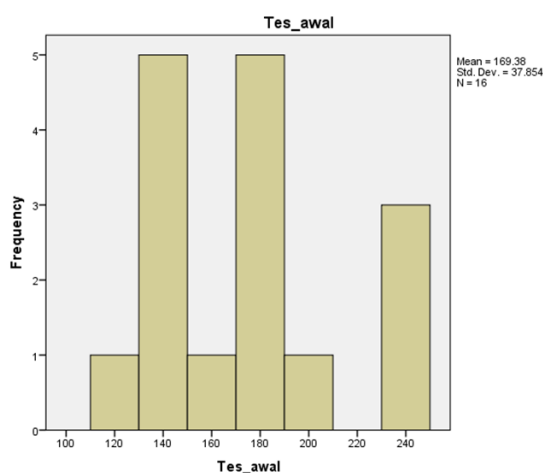
Deskripsi data tes awal adalah hasil tes yang diperoleh dari ketepatan long passing dengan 16 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah. Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi data tes awal
(pretest)

Descriptive Statistics

	N	Mini	Maxi	Mea	Std.	Deviati	Varia
		um	um	n	on	nce	
Tes_awa	16	120	230	169.38	37.854	1432	.917
Valid N (listwise)	6						

Berdasarkan tabel 1. di atas dapat di jelaskan bahwa tes awal ketepatan long passing diperoleh rata-rata sebesar 169.38 standar deviasi 37.854 dengan ketepatan long passing terbaik mendapat skor 230 dan ketepatan long passing terendah mendapat skor 120.



Gambar 1. Histogram hasil Tes awal

Hasil ketepatan long passing

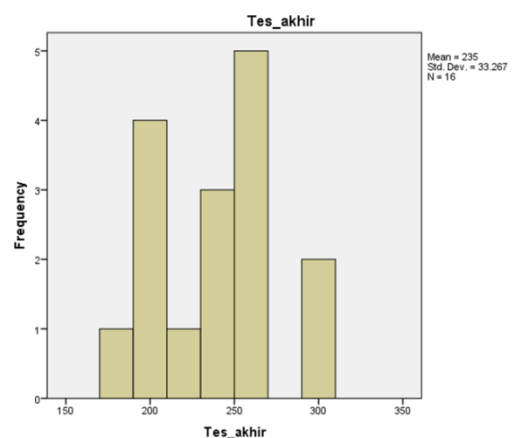
Deskripsi Data Tes Akhir

Setelah diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan variasi drill sebanyak 16 kali pertemuan, para sampel melakukan tes akhir (post test) berupa tes hasil ketepatan long passing. Sehingga didapatkan data dibawah ini.

**Tabel 2. Deskripsi Data Tes Akhir
(posttest)**

	N	Mini	Maxi	Mea	Std.	Deviati	Varia
		um	um	n	on	nce	
Tes_akhir	16	180	300	235.00	33.267	1106.667	
Valid N (listwise)	6						

Berdasarkan tabel 2. di atas dapat di jelaskan bahwa tes awal ketepatan *long passing* diperoleh rata-rata 235.00 Standar Deviasi 33.267 dengan ketepatan *long passing* terendah 180 dan ketepatan *long passing* terbaik 300.



**Gambar 2 Histogram hasil post-test
hasil ketepatan long passing**

Analisis Data

Sebelum uji analisis statistik dilakukan, terlebih dulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun uji normalitas

untuk menguji data apakah data berdistribusi normal atau tidaknya data yang telah di uji, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan $> \alpha = (0.05)$, hasilnya seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Tests of Normality

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual	
N		16	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	29.19985580	
Most Extreme Differences	Absolute	.141	
	Positive	.141	
	Negative	-.088	
Test Statistic		.141	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test $0,200 > 0,05$. Maka

berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal.

Uji Homogenitas varians

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data pre test dan post test mempunyai variasi yang homogen apa tidak. Rumus yang digunakan uji dikatakan homogen apabila nilai signifikan $> 0,05$.

Tabel 4. Uji Homogenitas Varian

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic		df1	df2 Sig.
Ha sil	Based on Mean	.397	1	30	.533
	Based on Median	.543	1	30	.467
	Based on Median and with adjusted df	.543	1	30.000	.467
	Based on trimmed mean	.392	1	30	.536

Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan ($0.533 > (0,05)$) maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny.

Uji T Hipotesis

Setelah dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh

variasi latihan long passing terhadap ketepatan long passing pemain Sepakbola Women Soccer Jambi Fc. Uji T Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan $< 0,05$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$. Sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ atau $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ maka hipotesis tidak diterima.

Tabel 5. Uji T Hipotesis

Paired Samples Test										
		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		Standard Error of the Difference		Sig. (2-tailed)		
		Mean	Std. Deviation	Lower Bound	Upper Bound	Mean	Std. Deviation			
Passing	Accuracy	6.35	5.62	5.12	7.58	5.62	5.62	.000		

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai $t \text{ hitung } 7.190 > 1.753 t \text{ tabel}$. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Variasi Latihan Long Passing Terhadap Ketepatan Long

Passing Pemain Sepakbola Women Soccer Jambi Fc yang signifikan.

C. Pembahasan

Teknik dasar permainan sepakbola dalam permainan sepakbola seorang pemain mutlak membutuhkan berbagai variasi latihan yang dibutuhkan dalam memainkan permainan ini. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, seorang pemain harus dapat mengesuai teknik dasar bermain dengan baik cenderung akan dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menendang bola dalam permainan sepakbola menurut bagian kaki yang di gunakan untuk menendang ada enam cara yaitu: tendangan dengan kaki bagian dalam, tendangan dengan punggung kaki bagian luar, tendangan punggung kaki penuh, tendangan dengan ujung jari, tendangan dengan punggung kaki bagian dalam dan tendangan dengan tumit Sukatamsi dalam (Lilhaq, 2020). Agar tendangan dapat dilakukan perlu diberi suatu latihan, Sajoto dalam (Milham, 2014) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau

mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal". Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Indianto, 2016).

Variasi latihan adalah suatu bentuk pengubahan atau pengembangan dalam aktivitas latihan, baik dari segi metode, bentuk, intensitas, maupun media, yang bertujuan untuk menghindari kebosanan, meningkatkan motivasi, serta menstimulasi kemampuan fisik maupun keterampilan agar lebih optimal. Variasi latihan membuat peserta latihan tetap tertarik, termotivasi, dan memperoleh pengalaman belajar yang lebih luas.

Pada pelaksanaan penelitian ini sebelum di berikan latihan long psssing terlebih dahulu dilakukan tes awal ketepatan long passing, dari hasil tes yang dilakukan oleh 16 pemain di peroleh skor rata-rata sebesar 169.38 standar deviasi 37.854 dengan ketepatan long passing terbaik mendapat skor 230 dan ketepatan long passing terendah mendapat skor 120. Setelah di pereroleh hasil tes awal selanjutnya diberikan latihan baik latihan statis ataupun dinamis selama 16 kali pertemuan, latihan statis yang terdiri dari long passing berpasangan

(statis jarak jauh), latihan long passing berpasangan statis, long passing ke target cone (passing akurasi), latihan long passing ketarget cone. Sedangkan latihan dinamis yaitu, latihan long passing berpasangan, latihan long passing segitiga, latihan long passing dengan lari sprint, latihan long passing dengan crossing, bentuk variasi latihan small sided game, 3 vs 3 + 2 support player (possession game), 4 vs 4 dengan 4 gawang kecil, 3. 2 vs 2 + 2 jokers (game for finishing), 5 vs 5 dengan zona serangan.

Dari hasil latihan tersebut latihan yang di berikan baik latihan statis maupun dinamis pada latihan statis dengan tujuan memberikan akurasi yang dilatih agar long passing yang di miliki siswa dapat lebih baik. Dengan latihan statis disini teknik tendangan long passing sangat diutamakan oleh atlet agar jarak maupun ketepatan dapat dikuasai. Selanjutnya latihan dinamis yang diberikan memberikan ketepatan pada saat melakukan long passing yang diusertai gerakan passing maupun dribbling, di sini atlet harus lebih terampil melakukan long passing, karena tendangan long passing yang dilakukan dengan gerakan lain tanpa di

latih maka hasil yang diperoleh tidak akan baik.

Setelah diberikan latihan selanjutnya dilakukan tes akhir ketepatan long passing dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan dari latihan long passing yang telah diberikan, dari tes akhir yang diperoleh rata-rata 235.00 Standar Deviasi 33.267 dengan ketepatan long passing terendah 180 dan ketepatan long passing terbaik 300.

Setelah diperoleh hasil baik tes awal maupun tes akhir selanjutnya dilakukan pengujian statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan latihan yang diberikan selama latihan. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai t hitung $7.190 > 1.753$ t tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Variasi Latihan Long Passing Terhadap Ketepatan Long Passing Pemain Sepakbola Women Soccer Jambi Fc yang signifikan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Variasi Latihan Long Passing Terhadap

Ketepatan Long Passing Pemain Sepakbola Women Soccer Jambi Fc. dari hasil tes awal diperoleh rata-rata sebesar 169.38, dari tes akhir yang diperoleh rata-rata 235.00 dari hasil tes awal dan tes akhir mengalami peningkatan. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2018). Teknik Dasar Sepakbola: Konsep dan Penerapan. . Jakarta: Pustaka Olahraga Nusantara.
- Amiq, F. &. (2016). Model Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13- 14 tahun. . Jurnal Kepelatihan Olahraga, , 1, 106. .
- Anam., K. (2013). "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun". Desember 2013: 79-88.
- Ardian. (2019). Sepakbola: Olahraga yang Semakin Digemari Semua Lapisan Masyarakat. . Jurnal Olahraga, , 10(2), 123-130.
- Arifan. (2020). Pembinaan dan Pengembangan Sepakbola. . Bandung: : Rajawali Pers.

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djezed Z. (2015). *Teknik Taktik Dan Situasi Dasar Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Padang.
- Hadi, R. (2016). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang:: Rumah Indonesia.
- Hardianto. (2023). *Variasi latihan dalam olahraga: Strategi meningkatkan motivasi dan prestasi atlet*. Bandung:: Pustaka Olahraga.
- Harsono, S. (2015). *Dasar-dasar pelatihan olahraga (Cetakan ke-2)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Indianto. (2016). *Pengaruh latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016*. Yogyakarta: Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Krolo, A. (2020). *agility testing in yout Football (Soocer) Players: Evaluating Reliability, Validity, and Corelates of Newls Devloped Testing Protocole*. *Int J. Environ . Res. Public Health* , 17.294.
- Lilhaq, I. (2020). *Tingkat Ketepatan Tendangan Plesing Ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 4 Magelang*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacher, A. (2012). *Sepak Bola*. Jakarta:: PT Rajagrafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Teknik Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Milham. (2014). *Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan*. *Jurnal Sport Pedagogy*, Vol. 4.No.2 , Vol. 4.No.2.
- Mulyana, A. S. (2024). *Pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar melalui olahraga dan aktivitas fisik*. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* , 5(3).
- Munadi, M. R. (2024). *Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada personal pendidikan jasmani di Indonesia*. *Jurnal Ilmiah SPIRIT* , 24(2). ISSN 1411-8319.
- Nusufi, M. (2016). *Melatih Konsentrasi dalam Olahraga*. *Jurnal Olahraga* . Vol 15 .

- Oktavianus, I. (2018). Kondisi Fisik dan Teknik Sepakbola. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Primasoni Nawan., S. (2018). Kondisi Fisik Sepakbola. . (1 ed). Yogyakarta: UNY Press. .
- Putra, Y. A. (2019). "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola PS UIR . Pekanbaru: Pekanbaru Universitas Riau.
- Riduwan. (2013). Dasar-dasar Statistik. . Bandung: Alfabeta.
- Saputra, A. (2018). Sepakbola. . Jambi: Salim Media Indonesia.
- Serbetar, I. (2019). "Inclusion in Soccer: Accessibility for All Ages and Genders." . International Journal of Sport Management, , 10(2), 45-53.
- Sneyer, J. (2015). Sepak bola remaja. Bandung: PT Rosda Jaya Putra.
- Sucipto, R. d. (2000). Gerak Dasar Sepakbola dan Analisisnya. . Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Taheri Akhbar, M. R. (2022). Pemahaman pentingnya olahraga dan kesehatan sekolah. Jurnal PKM Pendidikan, , 5(2).
- Tangkudung, E. &. (2014). Metode latihan olahraga: Teori dan aplikasi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yudi, M. &. (2020). Dasar-dasar Sepakbola dan Teknik Permainannya. Bandung: Penerbit XYZ.