

ABSTRAK

ARI KURNIAWAN, NIM: 2124220022. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Bentuk Latihan Variasi *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Pendek Permainan Sepakbola”. Selama penulisan skripsi ini, penulis dibawah bimbingan Bapak Gani Kardani, Drs., M.Pd., sebagai pembimbing I dan Ruli Sugiawardana, M.Pd., selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan variasi *passing* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pendek permainan sepakbola pada siswa kelas X peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kawali. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 24 siswa dan sampel sebanyak 16 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing* pendek. Analisis data menggunakan uji normalitas liliefors dan uji hipotesis *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterampilan *passing* pendek meningkat dari 13,00 pada tes awal menjadi 18,63 pada tes akhir. Hasil uji hipotesis diperoleh $t\text{-hitung } 4,24 > t\text{-tabel } 1,70$, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan variasi *passing* terhadap keterampilan *passing* pendek. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan variasi *passing* memiliki kesamaan dengan situasi permainan, mampu meningkatkan motivasi siswa, dan memberikan repetisi yang tinggi. Kesimpulannya, bentuk latihan variasi *passing* efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* pendek. Guru Pendidikan Jasmani dan pelatih disarankan menerapkan bentuk latihan ini secara sistematis dalam pembinaan.