

RINGKASAN

Diki Dirgantara, Perbandingan Metode Latihan Bagian Dan Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Ketepatan *Long Passing High Ball* Pada Siswa SSB Kizara Cikarang Usia 13-14 Tahun, Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Jakarta, Januari 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) peningkatan metode latihan bagian terhadap ketepatan *long passing high ball*, 2) peningkatan metode latihan keseluruhan terhadap ketepatan *long passing high ball*, 3) metode mana yang lebih baik antara metode latihan bagian dibandingkan metode latihan keseluruhan pada siswa SSB Kizara Cikarang Usia 13-14 Tahun terhadap peningkatan ketepatan *long passing high ball*.

Penelitian dilaksanakan dari bulan November sampai dengan bulan Desember 2016 di Lapangan Sepakbola Stadion Mini Cikarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *pre and post test design*. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa SSB Kizara Cikarang yang berjumlah 20 orang. Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah 20 orang siswa berdasarkan usia 13-14 tahun. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes awal dan tes akhir *long passing high ball*. Teknik analisis data menggunakan statistik uji-t pada taraf kepercayaan (signifikan) = 0,05.

Dari hasil analisis data adalah sebagai berikut: 1) hasil tes metode latihan bagian diperoleh rata-rata data awal sebesar 1,80 dan simpangan baku sebesar 0,632 dan rata-rata data akhir sebesar 3,10 dan simpangan baku 0,738. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 4,993, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 9$ adalah 2,26, maka $t_{hitung} (4,993) > (2,26)$, berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada metode latihan bagian. 2) hasil tes metode latihan

keseluruhan rata-rata data awal sebesar 1,6 dan simpangan baku sebesar 0,843 dan rata-rata data akhir sebesar 2,2 dan simpangan baku 0,632. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 2,714, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 9$ adalah 2,26, maka $t_{hitung} (2,714) > (2,26)$, berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada metode latihan keseluruhan. 3) Dari hasil tes kedua kelompok metode latihan yaitu kelompok metode latihan bagian dan kelompok metode latihan keseluruhan diperoleh nilai rata-rata data akhir sebesar 3,10 dan 2,20 dan simpangan baku sebesar 1,886 dan 0,400. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh data tertinggi pada kelompok metode latihan bagian dibandingkan kelompok metode latihan keseluruhan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok metode latihan bagian dan kelompok metode latihan keseluruhan ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 2,929 dan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 18$ adalah 2,10. Maka $t_{hitung} (2,929) > t_{tabel} (2,10)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan pada nilai rata-rata 3,10 dan 2,20. Dan dapat disimpulkan bahwa metode latihan bagian lebih baik daripada metode latihan keseluruhan.