

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *ARRIER HOPS* DAN KOORDINASI MATA/KAKI TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 TERUSAN NUNYAI LAMPUNG TENGAH

Oleh

RIVALDO ANANDA SIDABUTAR

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* dan latihan koordinasi mata/kaki serta perbedaan pengaruh latihan *barrier hops* dan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Instrumen yang digunakan yaitu *Mitchell Soccer Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap ketepatan *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $9,539 > \text{nilai } t_{tabel} = 2,145$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $13,256 > \text{nilai } t_{tabel} = 2,145$. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *barrier hops* dan latihan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah. Dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $1,775 < t_{tabel} 2,048$.

Kata kunci: *barrier hops*, koordinasi mata/kaki, *mitchell soccer test*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF BARRIER HOPS EXERCISE AND COORDINATION EYES/FOOTS ON THE ACCURACY OF PASSING THE BALL IN FOOTBALL EXTRACULICULAR STUDENTS IN SMA NEGERI 1 TERUSAN NUNYAI LAMPUNG TENGAH

By

RIVALDO ANANDA SIDABUTAR

The purpose of this study was to determine the effect of barrier hops training and eye/foot coordination exercises as well as the differences in the effect of barrier hops training and eye/foot coordination on ball passing accuracy in soccer extracurricular students of SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah.

The research method used is a comparative experiment. The sample used in this study amounted to 30 students using the Ordinal Pairing technique. The instrument used is Mitchell Soccer Test.

The results of this study indicate that (1) There is a significant effect of barrier hops training on the accuracy of passing the ball in football extracurricular students of SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah. With the results of the t test with a significant level of 5% (0.05), the value of is obtained t count is $9.539 > t$ table value = 2.145. (2) There is a significant effect of eye/foot coordination exercises on the accuracy of passing the ball in football extracurricular students of SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah. With the results of the t-test with a significant level of 5% (0.05), the t-count value is $13,256 > t$ -table value = 2.145. (3) There is no significant difference between barrier hops training and eye/foot coordination exercises on ball passing accuracy in soccer extracurricular students at SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah. With the analysis of the two-sided test data (significance = 0.025) obtained the t-count value of $1.775 < t$ -table 2.048.

Keywords: *barrier hops, eye/foot coordination, mitchell soccer test.*