

**PENGARUH VARIASI LATIHAN KEKUATAN TERHADAP
LONGG PASSING ATLET SEPAK BOLA
CLUB PERWIRA KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk
Memperoleh Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

AYYUBKHAN ALJABAR

41182191210069

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKRASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

"PENGARUH VARIASI LATIHAN KEKUATAN

TERHADAP *LONG PASSING* ATLET

SEPAK BOLA CLUB PERWIRA"

Oleh:

AYYUBKHAN ALJABAR
41182191210069

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

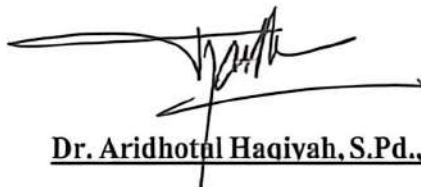


Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si
NIK. 45101061993031

Bekasi 29 Juni 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqivah, S.Pd., M.Pd
NIK. 45102072018005

LEMBAR PENGASAHAN PENGUJI

SKRIPSI

"PENGARUH VARIASI LATIHAN KEKUATAN

TERHADAP *LONG PASSING* ATLET

SEPAK BOLA CLUB PERWIRA

KOTA BEKASI"

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

AYYUBKHAN ALJABAR
41182191210069

Telah dipertahankan di depan dewan penguji:

Pada tanggal, 29 Juni 2026

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.
Penguji I	: Prof. Dr. Bujang, Drs., M.Si.
Penguji II	: Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd.
Penguji III	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd.



Bekasi 29 Juni 2026
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
NIK: 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tanga dibawah ini

Nama : AyyubKhan Aljabar

Nomor Pokok Mahasiswa 4118219120069

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Kekuatan Terhadap *Long Passing* Atlet Sepak Bola Club SSB Perwira ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini tidak merupakan plagiarisme, pencurian karya orang lain, atau menggunakan karya orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material atau nonmaterial. Ini juga tidak termasuk segala kemungkinan lain yang pada dasarnya tidak benar-benar karya saya. Saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi jika kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini. Pembatalan kelulusan atau kesarjanaan akan menjadi saksi terberat.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 29 Juni 2026


AyyubKhan Aljabar

ABSTRAK

Ayyubkhan Aljabar 41182191210069, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Kekuatan Terhadap *Longg Passing* Atlet Sepak Bola Club Perwira Program Studi Pendidikan Jasmaniah Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi

Studi ini melihat bagaimana variasi latihan kekuatan berdampak pada kemampuan atlet sepak bola Club Perwira untuk melakukan passing panjang. Latar belakang masalah menunjukkan bahwa kecepatan tungkai dan daya ledak otot tungkai merupakan komponen fisik penting yang mempengaruhi hasil long pass; tanpa kekuatan otot yang cukup, pemain kesulitan mencapai sasaran dengan tendangan yang kuat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana berbagai jenis latihan kekuatan otot tungkai mempengaruhi kemampuan atlet sepak bola Club Perwira untuk memperbaiki kemampuan mereka untuk melakukan tendangan panjang.

Dalam penelitian ini, pendekatan pretest-posttest satu kelompok digunakan. 15 atlet SSB Perwira dipilih sebagai sampel melalui teknik total sampling. Mereka diberi latihan kekuatan selama 16 pertemuan, termasuk pre-test dan post-test, dengan tiga sesi latihan per minggu. Tes akurasi tendangan long pass yang dikembangkan untuk pemain pemula digunakan untuk mengukur kemampuan long passing. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebesar 2,75 Menurut uji hipotesis menggunakan uji-t, nilai T hitung sebesar 2,75 lebih besar dari T tabel (2,069) pada tingkat signifikansi 0,05%, menunjukkan bahwa variasi latihan kekuatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan long passing. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan kekuatan terstruktur dan terencana sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan long passing.

Kata Kunci : Pengaruh Variasi Latihan Kekuatan Terhadap *Longg Passing*

ABSTRACT

Ayyubkhan Aljabar 41182191210069, *This thesis is titled 'The Effect of Strength Training Variations on Long Passing of Football Club Perwira Athletes, Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University 45 Bekasi'*

This study looks at how different strength training routines affect the ability of Club Perwira football players to make long passes. The background shows that leg speed and explosive leg power are key physical components that influence long pass outcomes; without enough muscle strength, players struggle to hit the target with a strong kick. The goal of this research is to find out how various types of leg muscle strength training impact Club Perwira football players' ability to improve their long kicking skills.

In this study, a one-group pretest-posttest approach was used. 15 athletes from SSB Perwira were selected as samples using total sampling technique. They were given strength training over 16 sessions, including pre-test and post-test, with three training sessions per week. A long pass accuracy test developed for beginner players was used to measure long passing ability. The data analysis results showed that according to the hypothesis test using the t-test, the calculated T value of 2.75 was greater than the table T (2.069) at a significance level of 0.05%, indicating that variations in strength training have a significant effect on improving long passing ability. The conclusion of this study is that structured and planned strength training is very effective in enhancing long passing ability.

Keywords: *The Influence of Strength Training Variations Longg passing*

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Kekuatan Terhadap *Long Passing* Atlet Sepak Bola Club Perwira ” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, Kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari ALLAH SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si. selaku Dosen Pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi

4. Bapak Giri Prayogo, SP.d, M.Pd. Selaku Pemimbing Akademik,
5. Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si Selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Indonesia yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada Umi dan Ayah saya yakni Hartini dan Achmad Mujih yang dimana beliau adalah salah satu alasan saya untuk berjuang, semangat dan bertahan sampai sejauh ini. Tidak ada kata lain yang mampu saya ucapkan selain kata Terimakasih
8. Kepada abang Pertama Muhammaf Iqbal Tawakal dan Kedua Imam Akbar saya yakni yang sangat luar biasa memberi perhatian kepada saya, menjaga, dan mendukung saya. Saya ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya.
9. Kepada Teman Teman kecil saya yang ada dirumah yang sudah saya anggap seperti saudara sendiri Saya ucapkan terimakasih banyak kalian sudah sangat membantu, memberikan semangat dan selalu memberikan motivasi untuk selalu berusaha dan tidak mudah menyerah. Tanpa kalian mungkin saya tidak akan sampai dititik ini sekarang.
10. Terimakasih kepada rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) khususnya Angkatan 2021 yang telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

11. Terimakasih banyak saya ucapkan kepada Keluarga besar saya yang selalu mendukung saya dalam semua prosesnya.
12. Terimakasih banyak saya ucapkan kepada sodara mpo Urmila Sari yang sudah membantu saya di masa kuliah
13. Teimakasih banyak saya ucapkan untuk pasangan saya Meffa Wulandari yang sudah menemani saya membuat skripsi
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, 29 Juni 2026

Ayyubkhan Aljabar

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGASAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Dan Rumusan Masalah	4
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II.....	8
LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori	8
1. Hakikat Sepak Bola	8
a. Lapangan	12
b. Gawang:	13
c. Bola.	13
2. Hakikat Latihan	14
a. Pengertian Latihan.....	15
b. Tujuan Latihan.....	15
c. Komponen Latihan	17
d. Kualitas Latihan	18

3. Teknik Dasar Latihan Sepak Bola.....	19
a. Pengertian Teknik Dasar Sepak Bola	19
b. Macam-Macam Teknik Dasar Sepak Bola	19
4. Hakikat kekuatan	22
5. Hakikat Long Passing.....	23
B. Penelitian Relevan	24
C. Kerangka berpikir	28
D. Hipotesis	29
BAB III	30
PROSEDUR PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian	30
B. Populasi Dan Sampel	31
1 . Populasi	31
2. Sampel.....	31
C. Waktu Dan Tempat Penelitian	31
1. Waktu Penelitian.....	31
2. Tempat Penelitian.....	32
D. Desain Dan Instrumen Penelitian.....	32
1. Desain Penelitian	32
2. Instrumen Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
BAB IV	40
HASIL PENGELOLAAN DAN ANALISIS DATA	40
A. Deskripsi Data	40
B. Hasil Penelitian.....	43
C. Uji Hipotesis.....	44
D. Pembahasan	45
BAB V	46
KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola.....	12
gambar 2.2 Gawang Sepak Bola	13
gambar 2.3 Bola	13
gambar 2.4 Passing	19
gambar 2.5 Teknik Menghentikan Bola	20
gambar 2.6 Teknik Menggiring Bola	20
gambar 2.7 Teknik Menyundul Bola.....	21
gambar 2.8 Teknik Menangkap Bola	21
gambar 3.3 Teknik Shotting.....	22
gambar 3,1 Desain Penelitian.....	32
gambar 3.2 Langkah-langkah penelitian	33
gambar 3.3 Instrument tendangan long pass	34

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	27
tabel 2.2 Kerangka Bepikir	28
tabel 2.3 Instrumen Penilaian Long Passing.....	36
tabel 2.4 Deskripsi Hasil Keterampilan Long passing.....	42
tabel 2.5 Uji Normalitas Liliefors.....	43
tabel 2.6 Uji Homogenitas Data	44
Tabel 2.7 Uji Hipotesis	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	51
lampiran 2 Jumlah Mean, Standar Deviasi, dan Varian	52
Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors	55
Lampiran 4 uji homogenitas.....	58
Lampiran 5 5 Uji Hipotesis	59
Lampiran 6 Tabel Uji Normalitas Liliefors.....	60
Lampiran 7 Tabel Nilai Distribusi F	61
Lampiran 8 Uji Homogenitas	63
Lampiran 9 Program Latihan	64
Lampiran 10 SK Penelitian	81
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 12 Surat Keterangan Tempat Penelitian.....	84
Lampiran 13 Frekuensi Bimbingan.....	85
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	86
Lampiran 15 Riwayat Hidup	89



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-PL0039/AK.05/E/1/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : AROB KHAN AH JABAR
NPM : 41182101210069
Program Studi : PGSR

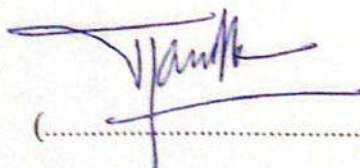
Judul Proposal Skripsi :

Pengaruh Variasi latihan kekuatan terhadap
Loun Passing HLET Serak bola C. Hob Perwira

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 23% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian seminar proposal skripsi.

Bekasi, 30.1.2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 50\%$