

ABSTRAK

ALAN A PRATAMA LUBIS NIM: 6153321001 “PENGARUH VARIASI LATIHAN *SHOOTING* TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA ATLET JUNIOR PUTRA ONION FC MEDAN TAHUN 2021” (PEMBIMBING: IRWANSYAH SIREGAR) SKRIPSI MEDAN : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED 2022

Futsal adalah jenis olahraga yang memiliki aturan tegas dalam hal kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan bentuk kekerasan lainnya seperti dalam permainan sepakbola, tidak diizinkan dalam futsal. Termasuk didalamnya adalah kemampuan *shooting*, *shooting* merupakan keterampilan dasar yang harus di kuasai oleh setiap pemain. Keterampilan *shooting* merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Tembakan (*shooting*) yang sempurna dibutuhkan keterampilan yang baik dan benar. Pentingnya tendangan *Shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatkan hasil tendangan *Shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki Atlet. Bagi atlet Junior Putra melakukan *Shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi atlet Junior Putra sering kali dalam melakukan shooting tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *Shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya hasil tendangan *Shooting* kearah sasaran gawang. Maka dilakukan variasi latihan terhadap para Atlet Junior Putra Onion FC Medan untuk meningkatkan skill *shooting* para atlet. Dalam hasil uji didapat bahwa sebelum latihan (*pre-test*) mendapatkan rata-rata skor 3,50 lalu pada hasil setelah latihan selama 18 pertemuan (*post-test*) memiliki rata-rata skor penilaian 4,50. Hal ini membuktikan bahwa hasil pelatihan dengan menggunakan variasi dapat meningkatkan kemampuan *shooting* Atlet Junior Putra Onion FC Medan.

Kata kunci: Menendang, Latihan, Futsal, Atlet dan Variasi.

ABSTRACT

ALAN A PRATAMA LUBIS NIM: 6153321001 ‘THE EFFECT OF VARIATION OF SHOOTING PRACTICES ON SHOOTING RESULTS IN FUTSAL GAMES IN JUNIOR ATHLETES ONION FC MEDAN IN 2021’ (SUPERVISOR: IRWANSYAH SIREGAR) FIELD THESIS: FACULTY OF SPORTS SCIENSE UNIMED 2022

Futsal is a type of sport that has strict rules in terms of physical contact. Sliding tackles, body charges, and other forms of violence, such as in football games, are not permitted in futsal. This includes shooting skills, shooting is a basic skill that must be mastered by every player. Shooting skills are one way to score goals, because all players have the opportunity to score goals to win the game. A perfect shot requires good and correct skills. The importance of shooting kicks in futsal, it is necessary to improve the results of shooting kicks in order to perfect the skills possessed by athletes. For Junior Male athletes, shooting well and right on target is not an easy thing. For male junior athletes, often shooting is not right on the desired target, it does not even rule out the possibility of the ball soaring high. Errors that often occur when shooting, one of the contributing factors is the lack of shooting results towards the goal goal. So, variations of training were carried out for Onion FC Medan Junior Athletes to improve the shooting skills of the athletes. In the test results, it was found that before training (pre-test) an average score of 3.50 was obtained, then the results after training for 18 meetings (post-test) had an average score of 4.50. This proves that the results of training using variations can improve the shooting ability of Onion FC Medan Junior Athletes.

Keywords : Shooting, Practice, Futsal, Athlete and Variation

