

ABSTRAK

AZMARDIN, 6183321014. PENGARUH VARIASI LATIHAN *SHOOTING* TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA SSB MITRA PRESTASI UMUR 12-14. PEMBIMBING: IBRAHIM. SKRIPSI: FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI MEDAN.

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di Indonesia dan menjadi kebanggaan masyarakat. Namun, prestasi sepak bola nasional masih memerlukan peningkatan, terutama dalam aspek kemampuan teknis seperti *shooting*, yang menjadi faktor penting dalam mencetak gol. *Shooting* adalah keterampilan inti yang memengaruhi hasil pertandingan, membutuhkan kombinasi akurasi, kekuatan, dan pengambilan keputusan cepat. Latihan *shooting* yang terstruktur dan konsisten sangat penting untuk mengoptimalkan kemampuan pemain, terutama pada usia muda, guna meningkatkan efektivitas permainan dan daya saing di tingkat nasional maupun internasional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* sepak bola SSB Mitra Prestasi Umur 12-14 Tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Menggunakan uji statistik normalitas, homogenitas dan uji – t untuk hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota klub sepak bola SSB mitra prestasi yang berjumlah 30 atlet. Dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan beberapa kriteria sehingga diperoleh sampel sebanyak 12 atlet.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada SSB Mitra Prestasi Usia 12 – 14 Tahun pada pertemuan 1 s/d 9 (2) Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada SSB Mitra Prestasi Usia 12 – 14 Tahun pada pertemuan 10 s/d 18 (3) Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada SSB Mitra Prestasi Usia 12 – 14 Tahun pada pertemuan 1 s/d 18.

Kata Kunci : Variasi Latihan, *Shooting*, Sepakbola

ABSTRACT

AZMARDIN, 6183321014. THE EFFECT OF SHOOTING EXERCISE VARIATIONS ON FOOTBALL SHOOTING RESULTS OF SSB MITRA PRESTASI AGE 12-14. SUPERVISOR: IBRAHIM. THESIS: FACULTY OF SPORTS SCIENCE, STATE UNIVERSITY OF MEDAN.

Football is the most popular sport in Indonesia and is the pride of the community. However, national football achievements still need improvement, especially in terms of technical skills such as shooting, which is an important factor in scoring goals. Shooting is a core skill that affects the outcome of a match, requiring a combination of accuracy, strength, and quick decision making. Structured and consistent shooting training is essential to optimize player abilities, especially at a young age, in order to improve game effectiveness and competitiveness at national and international levels.

This study aims to determine the effect of shooting exercise variations on football shooting results of SSB Mitra Prestasi Age 12-14. The research method used is experimental research (treatment) with data collection techniques involving one independent variable and one dependent variable. Using statistical tests of normality, homogeneity and t-test for hypotheses. The population in this study were members of the football club in totaling 30 athletes. And sampling using purposive sampling technique with SSB mitra prestasi several criteria so that a sample of 12 athletes was obtained.

The results of this study indicate that (1) There is a significant effect of providing variations in shooting training on shooting ability at SSB Mitra Prestasi Age 12-14 Years at meetings 1 to 9 (2) There is a significant effect of providing variations in shooting training on shooting ability at SSB Mitra Prestasi Age 12-14 Years at meetings 10 to 18 (3) There is a significant effect of providing variations in shooting training on shooting ability at SSB Mitra Prestasi Age 12-14 Years at meetings 1 to 18.

Keywords: Training Variations, Shooting, Football