

ABSTRAK

Bill Viktor Sinaga (NIM: 6203321012), “Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Dengan *Inside Foot* Dan *Instep Drive* Terhadap Hasil *Shooting* Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepakbola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13-15 Tahun 2025”.

(Pembimbing : Zulfan Heri)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Yang Signifikan Latihan *Variasi Shooting* Dengan *Inside Foot* Dan *Instep Drive* Terhadap Hasil *Shooting* Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepakbola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13-15 Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian menggunakan *one grup pre-test- post-test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel atlet yang digunakan sebanyak 16 atlet. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Analisa yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis menunjukkan t_{hitung} sebesar 5.015 > dari t_{tabel} sebesar 2.131. Dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima, maka dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Yang Signifikan Terhadap Latihan *Variasi Shooting* Dengan *Inside Foot* Dan *Instep Drive* Terhadap Hasil *Shooting* Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepakbola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13-15 Tahun 2025.

Kata Kunci : Pengaruh, *Inside Foot*, *Instep Drive*, *Shooting*

ABSTRACT

Bill Viktor Sinaga (NIM: 6203321012), “The Effect of Shooting Variation Training with Inside Foot and Instep Drive on Shooting Results on Goal in Male Athletes of Bandar Khalipah Deli Serdang Football School Aged 13-15 Years 2025”

(Supervisor: Zulfan Heri)

Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2025.

This study aims to determine the significant effect of shooting variation training with inside foot and instep drive on shooting results on goal for male athletes at Bandar Khalipah Deli Serdang Football School aged 13-15 years in 2025. The research method used in this study is experimental research. The research design uses one group pre-test-post-test design. The population in this study was 30 athletes. The sampling technique used was purposive sampling. The number of athlete samples used was 16 athletes. This study was conducted for 6 weeks with a training frequency of 3 (three) times a week. The analysis used in this study was the normality test, homogeneity test and hypothesis test using SPSS version 25. The results of the hypothesis test showed a t count of $5.015 >$ from t table of 2.131. Thus, H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be concluded that there is a significant influence of shooting variation training with inside foot and instep drive on shooting results on goal for male athletes at Bandar Khalipah Deli Serdang Football School aged 13-15 years in 2025.

Keywords: Effect, Inside Foot, Instep Drive, Shooting