

ABSTRAK

RESIYANDI CHARTIN SITEPU. Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Shooting After A Dribble* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Atlet Usia 14-16 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Diski FC Tahun 2016.

(Pembimbing : NONO HARDINOTO)

Skripsi. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh latihan *squat jump* dan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting* pada atlet sepakbola usia 14-16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Diski FC Tahun 2016. Metode Penelitian ini menggunakan eksperimen lapangan dengan teknik pengambilan data digunakan tes dan pengukuran. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Diski FC yang terletak di jalan Medan-Binjai KM 16,2, Desa Serbajadi. Dengan sampel berjumlah 20 orang. Sampel dijadikan satu kelompok sehingga mendapat bentuk latihan teknik yang sama, yaitu latihan *squat jump* dan *shooting after a dribble*.

Latar belakang masalah dalam penelitian ini yaitu tentang *shooting*. Ketika peneliti mengamati SSB Diski FC 14-16 tahun melakukan latihan saat sesi *game* bahwa saat melakukan *shooting*, bola dapat dengan mudah diantisipasi oleh penjaga gawang dan sering juga tidak mengarah ke gawang ataupun melenceng dari gawang. Maka dari itu atlet tersebut sering kehilangan kesempatan dalam mencetak gol. Hal ini disebabkan beberapa faktor, diantaranya lemahnya *power* otot tungkai dan jarangnyanya melakukan latihan untuk mengasah akurasi tembakan ke gawang. Adapun pelatih lebih fokus pada latihan fisik dan *game*, kurangnya tahap latihan yang dikhususkan untuk melatih *shooting*, bentuk latihan yang kurang bervariasi dan juga kurangnya keseriusan atlet saat melakukan latihan. Padahal masih banyak bentuk latihan yang menciptakan variasi-variasi latihan *shooting* seperti latihan *squat jump* dan *shooting after a dribble*.

Bedasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) pada taraf nyata $\alpha = 0.05 = 2.09$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.46 > 2.09$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* dan *shooting after a dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 14-16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Diski FC Tahun 2016.