

## ABSTRAK

**HENDRA FRIMADANI. NIM 6113121032. Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Atlet Usia 13-14 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Portis Saentis Percut Sei Tuan Tahun 2016. (Pembimbing Skripsi: MAHMUDDIN).**

**Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Atlet Usia 13-14 tahun sekolah sepakbola (SSB) Portis Saentis Percut Sei Tuan Tahun 2016.

Variasi Latihan *Shooting* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting*. Seorang pemain sepakbola yang baik harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik, khususnya bagi atlet untuk menunjang prestasi yang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Variasi latihan *Shooting* Terhadap Peningkatan Hasil *shooting*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu Variasi latihan *shooting*. Yang menjadi populasi penelitian ini adalah Atlet SSB Portis Saentis Percut Sei Tuan 13-14 Tahun yang berjumlah 24 orang. Tempat pelaksanaan di lapangan sepakbola SSB Portis Saentis Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang. Latihan dilakukan selama 18 kali pertemuan, Latihan Rutinnya dilaksanakan 4 kali dalam seminggu yaitu Pada hari. Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu pada jam 14.00 Wib sampai 16.00 Wib.

Analisis hipotesis dari data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *shooting* sepakbola pada Variasi latihan *shooting* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 11,70 serta  $T_{tabel}$  sebesar 2,09 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > T_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Jadi, variasi latihan *shooting* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting* pada atlet sepakbola usia 13-14 Tahun SSB Portis Saentis Percut Sei Tuan Tahun 2016.

