

ABSTRAK

AHMAD SAHRIAL. Upaya Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Sepak Bola Melalui Variasi Latihan Pada Atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Umur 14-15 Tahun 2013.
(Pembimbing : RAHMAN SITUMEANG).
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan ketepatan *shooting* Melalui *Variasi Latihan* pada atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang umur 14-15 Tahun 2013..

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2013 selama 6 Minggu. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang umur 14-15 dengan jumlah 12 orang atlet. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* pada atlet SSB Portis Saentis umur 14-15 Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2013. Sebelum dilakukan perlakuan variasi latihan diperoleh rata-rata skor ketepatan *shooting* atlet adalah 13,33 sedangkan setelah dilakukan perlakuan variasi latihan diperoleh rata-rata skor ketepatan *shooting* atlet adalah 19,58.

Hasil uji hipotesis dengan uji-t, diperoleh nilai t-hitung = 11,05 sedangkan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,796. Sehingga diperoleh nilai t hitung lebih besar dari t-tabel pada taraf signifikansi 5% ($11,05 > 1,796$). Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut, maka hipotesis penelitian ini dapat diterima.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang diperbuat untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yaitu kepada :

1. Prof.Dr. Ibnu Hajar, M.Si, Rektor UNIMED
2. Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes, Dekan di FIK Universitas Negeri Medan.
3. Drs. Suharjo, M.Pd. Pembantu Dekan I FIK UNIMED, Drs. Mesnan, M.Kes Pembantu Dekan II FIK Unimed, Dr. Budi Valianto, M.Pd, Pembantu Dekan III di FIK Universitas Negeri Medan.
4. Drs. Zulfan Heri, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga di FIK UNIMED dan Drs. Nono Hardinoto, M.Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, di FIK UNIMED.
5. Drs. Rahman Situmeang M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang begitu banyak meluangkan waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Para Dosen dan Asisten Dosen, Staf Administrasi dan Perlengkapan di Lingkungan FIK UNIMED.
7. Pelatih serta Asisten Pelatih SSB Portis Saentis umur 14-15 Kecamatan Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang yang begitu banyak membantu penulis dalam penelitian ini.

8. Ayahanda, Ibunda dan saudara-saudara sekalian, yang telah banyak memberikan dukungan baik moril kepada penulis, sehingga pembuatan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Semua keluarga dan rekan-rekan tercinta yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang begitu banyak memberikan dukungan dan do'a, sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai.

Semoga penulisan skripsi ini dapat berguna bagi semua pembaca, terutama bagi penulis sendiri.

Medan, Desember 2013
Penulis

AHMAD SAHRIAL
NIM. 609 421 004

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Permainan Sepak Bola	8
2. Hakikat Shooting	13
3. Hakikat Latihan	15
4. Hakikat Variasi Latihan <i>Shooting</i>	18
B. Kerangka Berfikir	23
C. Hipotesis	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Setting Penelitian	26
1. Waktu Penelitian	26
2. Tempat Penelitian	27
B. Subjek Penelitian	27
C. Metode Penelitian	27
D. Disain Penelitian	27
E. Sumber Data Penelitian	28
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Instrumen Penelitian	29
H. Teknik Analisa Data	31
I. Prosedur Penelitian	32

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	34
B.	Analisis Data Hasil Penelitian	40
1.	Uji Normalitas Data	40
2.	Uji Homogenitas Data	41
3.	Pengujian Hipotesis	41
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	45
A.	Kesimpulan	45
B.	Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.	48

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Tabel Data Test Awal <i>Shooting</i>	4
2. Tabel Rincian Kegiatan Waktu Dan Jenis Kegiatan Penelitian	26
3. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	29
4. Data Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting</i>	34
5. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan <i>Shooting</i> (Pre Tes)	37
6. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan <i>Shooting</i> (Pos Tes)	38
7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data (Pre Tes)	40
8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data (Pos Tes)	41
9. Hasil Perhitungan Nilai <i>t</i> Pre test dan Pos test	42

UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Gambar Lapangan Sepak Bola	11
2. Gambar Bola Kaki	11
3. Gambar <i>Variasi Latihan shooting</i> Dengan Awalan Dribbling Lurus.....	20
4. Gambar <i>Variasi Latihan shooting</i> Dengan Awalan Dribbling Zig-Zag	21
5. Gambar <i>Variasi Latihan shooting</i> Dengan Awalan Kombinasi Passing	22
6. Gambar Disain Penelitian	28
7. Gambar Dinding <i>Test Ketepatan Shooting</i>	30
8. Histogram Data Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Pada Pre Tes Dan Pos Tes	35
9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting</i> (Pre Tes)	37

UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Program Latihan	48
2. Data Hasil Tes Ketepatan Shooting Atlet SSB Portis Saentis (<i>Pre-Test</i>)	53
3. Data Hasil Tes Ketepatan Shooting Atlet SSB Portis Saentis (<i>Pos-Test</i>)	54
4. Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Data <i>Pre-Test</i> (X_1) dan <i>Pos-Test</i> (X_2)	55
5. Uji normalitas data ketepatan shooting	56
6. Perhitungan Uji-t untuk Uji Hipotesis	58
7. Dokumentasi Penelitian	60

