

## ABSTRAK

**LAMLOHOT P. B SILALAH. Upaya Meningkatkan Hasil *Shooting* Dari Luar Kotak Pinalti Pada Permainan Sepakbola Dengan Menggunakan Variasi Latihan Pada Atlet Usia 13-14 Tahun SSB Sejati Pratama Medan Tahun 2013/2014**

**(Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY)**

**Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil *shooting* sepakbola dengan menggunakan metode variasi latihan pada atlet usia 13-14 tahun SSB Sejati Pratama Medan tahun 2013/2014.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas bidang Olahraga. Subjek penelitian ini berjumlah 20 orang yang akan diberi perlakuan dengan menggunakan metode variasi latihan dan untuk memperoleh data kemampuan atlet, atlet diberikan tes diakhir siklus.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis, sebagai berikut: (1) Tes hasil *shooting* sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan metode variasi latihan diperoleh hasil, yaitu 7 orang atlet (35%) telah mencapai target latihan dan 13 orang atlet (65%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 53,8. (2) Setelah diberi perlakuan dengan menggunakan variasi latihan *dribbling and shooting* diperoleh hasil, yaitu 17 orang atlet (85%) telah mencapai target latihan dan 3 orang atlet (15%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 61. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan hasil *shooting* atlet pada siklus I setelah diberi perlakuan dengan menggunakan variasi latihan, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan variasi latihan dapat meningkatkan hasil *shooting* pada atlet putera usia 13-14 tahun SSB Sejati Pratama Medan tahun 2013/2014.