

ABSTRAK

ABDUL RAHMAN FAUZI RANGKUTI. NIM 6161121053. Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun di SSB Sejati Pratama Tahun 2021. (Pembimbing Skripsi: Amir Supriadi) SKRIPSI: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021.

Dalam sepak bola teknik dasar khususnya *shooting* sangat diperlukan oleh pemain sepak bola. Masih rendahnya hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Sejati Pratama menjadikan kemampuan atlet pada saat melakukan *shooting* kegawang tidak maksimal dan belum sesuai dengan yang diharapkan, selain itu masih kurangnya bentuk latihan yang diberikan pelatih untuk peningkatan *shooting* menjadikan kemampuan *shooting* atlet masih belum sesuai yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variasi latihan *shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola pada atlet usia 14-15 tahun di SSB Sejati Pratama tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 15 orang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus sampai dengan 16 Oktober 2021. Perhitungan statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah; uji persyaratan Analisis, uji *Normalitas*, uji *Homogenitas* dan uji-t.

Analisis hipotesis yaitu variasi latihan *shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola pada atlet usia 14-15 tahun di SSB Sejati Pratama tahun 2021, Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($15-1 = 14$) pada taraf nyata $\alpha = 0.05 = 2,14$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11,12 > 2,14$) berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *shooting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *shooting* sepak bola pada atlet usia 14-15 tahun di SSB Sejati Pratama tahun 2021. Dari pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa; terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola pada atlet usia 14-15 tahun di SSB Sejati Pratama tahun 2021.

ABSTRACT

ABDUL RAHMAN FAUZI RANGKUTI. NIM 6161121053. The Effect of Shooting Exercise Variations on Improving Soccer Shooting Ability in Athletes Age 14-15 at SSB Sejati Pratama in 2021. (Thesis Supervisor: Amir Supriadi) THESIS : Faculty of Sports Science, UNIMED 2021.

In football, basic techniques, especially shooting, are needed by football players. The low shooting results of SSB Sejati Pratama soccer athletes make the athlete's ability when shooting goalless and not as expected, besides the lack of training provided by the coach to improve shooting makes the athlete's shooting ability still not as expected. This study aims to determine the effect of variations in shooting practice on improving soccer shooting skills in athletes aged 14-15 years at SSB Sejati Pratama in 2021.

The research method used in this research is the experimental method, the sample used in this study is 15 people. The research was conducted on 27 August to 16 October 2021. The statistical calculations used in this study are; requirements analysis test, normality test, homogeneity test and t-test.

Hypothesis analysis is the variation of shooting practice on improving soccer shooting ability in athletes aged 14-15 years at SSB Sejati Pratama in 2021, based on the t distribution list table with $dk = n-1$ ($15-1 = 14$) at a significant level $= 0.05 = 2.14$ which means $t_{count} > t_{table}$ ($11.12 > 2,14$) based on the hypothesis testing criteria, namely H_0 is rejected and H_a is accepted. In this case, it can be concluded that variations in shooting practice have a significant effect on increasing soccer shooting for athletes aged 14-15 years at SSB Sejati Pratama in 2021. From hypothesis testing, it can be concluded that; there is a significant effect of variations in shooting practice on improving soccer shooting skills in athletes aged 14-15 years at SSB Sejati Pratama in 2021.

