

ABSTRAK

MUARA FIRMAN. NIM 609421019. Pengaruh Latihan *First Time Shooting* dan Latihan *Goal To Goal Shooting Game* Terhadap Kemampuan Shooting pada Atlet Sepak Bola U-15 SSB Patriot Medan 2015.

(Dosen Pembimbing : SYAHBUDDIN SYAH).

SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Suatu prestasi olahraga yang hendak dicapai secara maksimal, sesuai dengan harapan yang diinginkan akan dapat dicapai melalui pembinaan dan pelatihan yang terarah serta dilakukan secara efektif dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *first time shooting* dan latihan *goal to goal shooting* terhadap kemampuan *shooting*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu *first time shooting* dan latihan *goal to goal shooting*.

Populasi adalah seluruh Atlet SSB Patriot Medan Usia 15 Tahun 24 Orang. Jumlah sampel 16 orang diperoleh dengan *purposive random sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *first time shooting* dan latihan *goal to goal shooting*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah bola ke sasaran untuk kemampuan *shooting*, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan .

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post- test* kemampuan *shooting* kelompok latihan *first time shooting* diperoleh t_{hitung} sebesar 6,04 serta t_{tabel} 2,36 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *first time shooting* secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pada Atlet Sepak Bola U-15 SSB Patriot Medan Tahun 2015.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post- test* kelompok latihan *goal to goal shooting game* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,97 serta t_{tabel} sebesar 2,36 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, latihan *goal to goal shooting game* secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pada Atlet Sepak Bola U-15 SSB Patriot Medan Tahun 2015.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 2,22 serta t_{tabel} 2,14 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *first time shooting* lebih besar pengaruhnya daripada latihan *goal to goal shooting game* terhadap kemampuan *shooting* pada Atlet Sepak Bola U-15 SSB Patriot Medan Tahun 2015.