

ABSTRAK

WAHYUDI RAMADHAN. Upaya Meningkatkan Hasil Shooting Dengan Latihan *shooting After a Back Pass* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Bakrie Kisaran (Usia 14-16 Tahun) Tahun 2013.

(Pembimbing: H. Syahbuddin Syah)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED Tahun 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Bakrie Kisaran umur 14-16 tahun melalui variasi bentuk latihan *shooting after a back pass*. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini dan untuk mengetahui hasil peningkatan *shooting* dilihat dari ketercapaian target hasil latihan secara individu dan kelompok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sport Action Research* (SAR) ATAU Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Instrument penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan tes menembak kesasaran dan dilanjutkan dengan program latihan variasi bentuk latihan *Shooting after a back pass*.

Berdasarkan hasil *pre-test* sebelum diberi perlakuan variasi bentuk latihan *Shooting after a back pass* pada atlet sepak bola SSB Bakrie umur 14-16 tahun. Dari 10 atlet (100%) tidak terdapat mencapai target hasil latihan dengan nilai rata keseluruhan 51%. Kemudian pada hasil *pra post-test* setelah diberikan perlakuan variasi bentuk latihan *shooting after a back pass* dari 10 orang terdapat 5 atlet (50%) yang mencapai target hasil latihan dan 5 atlet (50%) tidak mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata keseluruhan 63,8%, dari data tersebut tingkat ketercapaian target hasil latihan belum tercapai maka dilanjutkan siklus II. Pada *pos-test* II setelah dilakukan perbaikan dari siklus I, dari 10 atlet terdapat 8 atlet (80%) yang mencapai target hasil latihan dan 2 atlet (20%) tidak mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata keseluruhan 79,7% sehingga mencapai tingkat ketercapaian target hasil latihan.

Dalam hal ini terdapat peningkatan nilai rata-rata atlet sebesar 18,7% dan peningkatan ketercapaian kelompok sebesar 80%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa variasi bentuk latihan *Shooting after a back pass* dapat meningkatkan hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Bakrie 14-16 tahun 2013.