

ABSTRAK

**INDRA HERMAN SIREGAR, NIM. 609421014. Upaya Meningkatkan Hasil Shooting Dalam Permainan Sepakbola Melalui Variasi Latihan Pada Pemain Sepakbola Usia 11-12 Tahun di SSB Putra Tembung Ramadhan Pohan Tahun 2013. (PEMBIMBING : YAN INDRA SIREGAR)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil *shooting* atlet usia 11-12 tahun melalui variasi latihan *shooting* pada atlet SSB Putra Tembung Ramadhan Pohan Tahun 2013. Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga melalui variasi latihan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 orang atlet yang berusia 11-12 tahun. Untuk memperoleh data hasil *shooting* sepakbola, atlet diberikan tes diakhir.

Setelah data terkumpul, dilakukan analisis: (1) Tes hasil *shooting* sepakbola sebelum diberi perlakuan, diperoleh hasil yaitu 15 atlet (100%) belum mencapai target latihan dengan nilai T- Rata-rata tes *shooting* adalah 43,8 kategori **kurang**. Berdasarkan data *pre-test* tersebut, peneliti meningkatkan kemampuan hasil *shooting* atlet secara personal yaitu peningkatan sebesar 10% dari kemampuan awal masing-masing atlet. (2) Setelah diberikan perlakuan pada siklus I, atlet kembali diberikan tes dan diperoleh hasil, yaitu 13 orang atlet (87%) telah mencapai/melewati target latihan, dan 2 orang atlet (13%) yang belum mencapai target latihan, dengan nilai T- rata-rata atlet adalah 51,9.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan hasil *shooting* atlet setelah diterapkan variasi latihan yaitu persentasi peningkatan rata-rata atlet sebesar 18,5% sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui variasi latihan dapat meningkatkan hasil *shooting* pada pemain sepakbola usia 11-12 tahun di SSB Putra Tembung Ramadhan Pohan Tahun 2013.

Sehubungan dengan itu perlunya pelatih yang melatih di SSB Putra Tembung Ramadhan Pohan agar menerapkan latihan *shooting* melalui variasi latihan, karena latihan dengan menggunakan variasi latihan ini tidak menimbulkan rasa jenuh dan kebosanan dalam latihan sehingga mempengaruhi hasil latihan *shooting* atlet untuk lebih aktif dan percaya diri dalam latihan.