

ABSTRAK

LOKA KARSA PURBA. Upaya Meningkatkan Hasil Shooting Melalui Variasi Bentuk Latihan *Shooting After a Dribble* Pada Atlet Sepak bola SSB Gumarang Umur 13-14 Tahun 2012.

(Pembimbing : MAHMUDDIN). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Gumarang umur 13-14 tahun melalui variasi bentuk latihan *Shooting after a dribble*. 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). Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan tes menembak kesaratan dan dilanjutkan dengan program latihan variasi bentuk latihan *Shooting after a dribble*.

Berdasarkan hasil *pre-test* sebelum diberi perlakuan variasi bentuk latihan *Shooting after a dribble* pada atlet sepak bola SSB Gumarang umur 13-14 tahun. Dari 10 atlet (100%) tidak terdapat mencapai target hasil latihan dengan nilai rata keseluruhan 66,5%. Kemudian pada hasil *pra post-test* setelah diberikan perlakuan variasi bentuk latihan *shooting after a dribble* 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 77.6%, dari data tersebut tingkat ketercapaian target hasil latihan belum tercapai maka di lanjutkan 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 84,1% sehingga mencapai tingkat ketercapaian target hasil latihan.

Dalam hal ini terdapat peningkatan nilai rata-rata atlet sebesar 17,6 % dan peningkatan ketercapaian kelompok sebesar 80%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa variasi bentuk latihan *Shooting after a dribble* dapat meningkatkan hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Gumarang 13-14 tahun 2012.