

ABSTRAK

RIDOY SAMOSIR. Upaya Meningkatkan Hasil Shooting Melalui Variasi Bentuk Latihan *Shooting After a Back Pass* Pada Atlet Sepak bola SSB Sampali Putra Umur 13-14 Tahun 2013.

(Pembimbing : H.M.NUSTAN HASIBUAN). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Sampali Putra umur 13-14 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). Instrumen 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 Sampali Putra umur 13-14 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 bak 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 di lanjutkan siklus II. Pada *pos- test* II setelah dilakukan perbaikan dari siklus I, dari 10 atlet terdapat 8 atlet (80%) yang mencapi 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 Sampali Putra 13-14 tahun 2013.