ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DAN KETEPATAN TERHADAP *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWI EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA PUTRI SMK SWADHIPA 1 NATAR TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh :

YANDI MULYAWAN

Masalah dalam penelitian ini adalah kekuatan dan ketepatan siswi Ekstrakulikuler Sepak bola Putri SMK Swadhipa 1 Natar yang kurang efektif saat melakukan shooting. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara kekuatan dan ketepatan terhadap shooting sepak bola pada siswi Ekstrakulikuler Sepak bola Putri SMK Swadhipa 1 Natar Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian yang berbentuk model *pretest-posttest design.* Sampel yang digunakan adalah populasi sampel yaitu siswi ekstrakurikuler sepak bola putri yang berjumlah 20 siswi. Sebelum dan sesudah diberi perlakuan dilakukan tes awal dan tes akhir dengan menggunakan Tes *Shooting ke arah gawang*. Dari hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} = -1{,}011 < t_{tabel} = 2{,}101$ maka **tolak H_1 dan terima H_0** pada tes akhir artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan Kekuatan Dan Ketepatan. Dari keduanya diperoleh data bahwa peningkatan / rata-rata kelompok latihan ketepatan lebih tinggi rata-rata peningkatanya, sehingga dapat disimpulkan latihan ketepatan lebih baik dalam meningkatkan hasil shooting pada siswi ekstrakulikuler sepak bola putri SMK Swadhipa 1 Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

Kata Kunci : Kekuatan, Ketepatan, *Shooting*

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF STRENGTH TRAINING AND ACCURACY AGAINST SHOOTING SOCCER ON SOCCER PLAYING SCHOOL GIRL DOUGHTER SMK SWADHIPA 1 NATAR SCHOOL YEAR 2016/2017

By :

YANDI MULYAWAN

The problem in this research is the power and accuracy of the football playing school girl daughter SMK Swadhipa 1 Natar lest effective when shooting. The purpose of this research is to know which one is better between strength and accuracy of football shooting on Extracurricular Girls SMK Swadhipa 1 Natar School Teachers Year 2016/2017. The research method used in this research is experimental with research design in the form of pretest-posttest design model. The sample used is the sample population of students extracurricular female football which amounted to 20 students. Before and after the treatment is done the initial test and final test by using the Shooting Test toward the goal. From the research results obtained t value = -1.011 <t table = 2.101 then reject H1 and receive H0 in the final test means there is no significant difference between strength training and accuracy. From both, it is found that the increase / average group of higher accuracy training of the average increase, So it can be concluded better precision training in improving shooting results on female extracurricular female football students SMK Swadhipa 1 Natar Academic Year 2016/2017.

Keywords: Accuracy, Shooting, Strength.