

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN VARIASI MENENDANG SASARAN TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMP N 9 BANDAR LAMPUNG

Oleh

RICO RICARDO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Populasi berjumlah 20 siswa dan sample berjumlah 20 siswa, penelitian ini menggunakan penelitian populasi yang dibagi menjadi kelompok eksperimen

dan kelompok kontrol dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang

digunakan adalah tes ketepatan *shooting*. Analisis data menggunakan Uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan

menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* dengan nilai T hitung

$2,058 > T \text{ tabel } 1,833$, tidak terdapat pengaruh kelompok kontrol terhadap

peningkatan akurasi *shooting* dengan nilai T hitung $0,057 < T \text{ table } 1,833$.

Maka dapat disimpulkan bahwa latihan menendang sasaran berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting*.

Kata Kunci: latihan menendang sasaran, akurasi *shooting*

ABSTRACT

THE EFFECT OF VARIETY KICKING TARGET EXERCISE ON INCREASING SHOOTING ACCURACY USING BACK OF THE FEET IN EXTRACULULAR STUDENTS FUTSAL SMP N 9 BANDAR LAMPUNG

By

RICO RICARDO

This study aims to determine the effect of target kicking variations on increasing shooting accuracy using the instep. The method used in this research is the experimental method. The population was 20 students and the sample consisted of 20 students. This study used a population study which was divided into an experimental group and a control group with ordinal pairing technique. The instrument used is a shooting accuracy test. Data analysis using t-test. The results showed that there was a significant effect of target kicking practice on increasing shooting accuracy with a T count value of $2.058 > T \text{ table } 1.833$, there was no effect of the control group on increasing shooting accuracy with a T count value of $0.057 < T \text{ table } 1.833$. So it can be concluded that the practice of kicking the target has an effect on increasing shooting accuracy.

Keywords: target kick practice, shooting accuracy