

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK DAN LATIHAN AKURASI TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWA SMP

Oleh

TINO NOVIANTO

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan daya ledak dan latihan akurasi terhadap hasil *shooting* sepakbola pada siswa SMP. Metode yang digunakan adalah *eksperiment*. Sampel yang digunakan sebanyak 90 siswa. Analisis data menggunakan ANOVA dua jalur. Pengambilan keberhasilan *Shooting pretest* dan *posttest* menggunakan tes dinding skor. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan daya ledak terhadap hasil *shooting* dengan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$, kemudian ada pengaruh latihan akurasi terhadap hasil *shooting* dengan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$, Dan latihan akurasi lebih memiliki pengaruh dibandingkan dengan latihan daya ledak terhadap hasil hasil *shooting* dengan nilai parsial eta kuadrat $39,1 > 24,0$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan daya ledak dan latihan akurasi memberikan pengaruh terhadap hasil *shooting* sepakbola pada siswa SMP. Dari kedua latihan tersebut latihan akurasi lebih memiliki pengaruh dibandingkan dengan latihan daya ledak terhadap hasil *shooting* sepakbola pada siswa SMP.

Kata Kunci: daya ledak, akurasi, dan hasil *shooting*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF EXPLOSIVE POWER TRAINING AND ACCURACY TRAINING ON THE RESULT OF SHOOTING FOOTBALL FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT

By

TINO NOVIANTO

The purpose of this study was to determine the magnitude of the effect of explosive power training and accuracy training on the results of shooting football in junior high school students. The method used is experimental. The sample used was 90 students. Data analysis used two-way ANOVA. The results showed that there was an effect of explosive power training on shooting results with a significance result of $0.000 < 0.05$, then there was an effect of accuracy training on shooting results with a significance result of $0.000 < 0.05$, and accuracy training had more influence than explosive power training on the results. shooting results with a partial value of eta squared $39.1 > 24.0$. Thus, it can be concluded that explosive power training and accuracy training have an effect on the results of shooting soccer for junior high school students. Of the two exercises, accuracy training has more influence than explosive power training on the results of shooting football for junior high school students.

Keywords: explosive power, accuracy, and the shooting result.