

ABSTRAK

Zein, Moh Nur Fitroh, 2021. Pengaruh Latihan *NAIK TURUN BANGKU* Terhadap Ketepatan Melakukan *Shooting* Kearah Gawang Dalam Permainan Sepak Bola Pada anak didik SSB WBC FC Skripsi, Program Studi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing: Drs. Santika Rentika Hadi M.Kes

Kata Kunci :*Naik Turun Bangku, Shooting, Sepak bola.*

Penelitian ini ditujukan untuk menguji apakah ada pengaruh latihan *naik turun bangku* terhadap ketepatan melakukan *shooting* kearah gawang dalam permainan sepak bola. *Naik turun bangku* adalah salah satu jenis latihan dalam sepak bola yang berpengaruh dalam sepak bola salah satunya adalah *Shooting*, cara melakukannya yaitu dengan cara naik turun bangku setinggi 40 gym.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *Naik turun bangku* terhadap ketepatan melakukan *shooting* kearah gawang dalam permainan sepak bola pada anak didik SSB WBC FC?”.Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan pengaruh latihan *Naik turun bangku* terhadap ketepatan melakukan *shooting* pada sepak bola pada anak didik SSB WBC FC.

Dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing kelompok berjumlah 10 orang. Penentuan kelompok ini didasarkan dengan ordinal pairing dimana siswa dengan kemampuan setara di pisah dalam kelompok berbeda.

Dari hasil latihan dan penelitian dapat diperoleh hasil analisis uji t, di dapatt_{hitung} = 3,498 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikan 5 % adalah 2,101. Jadi, t_{hitung} > t_{tabel} (3,498 > 2,101) pada taraf signifikasi (a = 5 %); karena t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel}, maka hipotesis menyatakan : “Ada pengaruh antara latihan *Naik turun bangku* terhadap ketepatan melakukan *shooting* kearah gawang dalam permainan sepak bola pada anak didik SSB WBC FC diterima”.

ABSTRACT

Zein, Moh Nur Fitroh, 2021. The Influence of Exercise Harvard Step Against Shooting Accuracy perform on goal of football's game on Extra Students' Football at SSB WBC FC Thesis Program: Sports Coaching Education, the Faculty of Education University of PGRI Adi Buana Surabaya , Supervisor: Drs. Santika Rentika Hadi M.Kes

Keywords: Harvard Step, Shooting, Soccer.

This study aimed to test whether there is influence harvard step exercises to perform precision shooting on goal in soccer. Harvard Step is one type of exercise in soccer influential in football one of them is shooting, how to do that is by going up and down the bench as high as 40 gym.

The formulation of the problem in this research is "Is there any influence of exercise Harvard step to accurately perform shooting on goal in the game of football on the students SSB WBC FC?". The aim is to describe the effects of exercise Harvard step towards precision shooting is a game of football the SSB WBC FC.

In this study the samples were divided into 2 groups: the control group and the experimental group, each group of 10 people. The determination is based on the ordinal group pairing where students with similar capabilities in separating the different groups.

From the results of the exercise and the research results can be obtained t test analysis, in may = 3.498 while the value of the significant level of 5% is 2.101. So, (3.498 > 2.101) in the level of significance ($\alpha = 5\%$); because t hitung is greater than t table, then the hypothesis states: "There is the influence of the Harvard step exercises to perform precision shooting on goal in a football game in SSB WBC FC is acceptable".