

RINGKASAN

MICAEL G SILAEN. Perbandingan Metode Latihan Padat dan Metode Latihan Distribusi Terhadap Keterampilan *Shooting* Sekolah Sepakbola Tunas Jakarta, 2019

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan antara metode latihan padat (X1) dan metode latihan distribusi (X2) terhadap keterampilan *shooting* (Y) Sekolah Sepakbola Tunas Jakarta.

Pengambilan data dilaksanakan bulan Februari 2019 yang bertempat di lapangan Blok S Jakarta Selatan. Pengambilan data menggunakan metode *eksperimen* dan populasi penelitian Anggota Sekolah Sepakbola Tunas Jakarta yang terdiri 60 orang. Sampel peneliti berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan data *purposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan yaitu tes keterampilan *shooting*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda dan dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Dari hasil tes metode latihan padat terhadap Keterampilan *Shooting* rata-rata data awal sebesar 28,87 dan simpangan baku sebesar 3,721 dan rata-rata data akhir sebesar 31,40 dan simpangan baku sebesar 3,179. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 7,54 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $n-1 = 14$ adalah 2,145, maka $t_{hitung} (7,54) > t_{tabel} (2,145)$, berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil latihan *shooting* dengan metode latihan Padat terhadap Keterampilan *Shooting* pada tes awal dan tes akhir pada SSB Tunas Jakarta.

Dari hasil tes metode latihan distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* rata-rata data awal sebesar 29,27 dan simpangan baku sebesar 3,768 dan rata-rata data akhir sebesar 35,07 dan simpangan baku sebesar 4,203. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 17,02, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan

0,05 dengan $n-1 = 14$ adalah 2,145, maka $t_{hitung} (17,02) > t_{tabel} (2,145)$, berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil latihan *shooting* dengan metode latihan distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* pada tes awal dan tes akhir pada SSB Tunas Jakarta.

Dari hasil tes kedua kelompok metode latihan yaitu kelompok metode latihan padat dan metode latihan distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* SSB Tunas Jakarta, dapat diperoleh nilai rata data tes awal sebesar 28,87 dan tes akhir sebesar 31,40 untuk metode latihan padat *shooting*, dengan selisih antara tes awal dan tes akhir sebesar 2,53 untuk metode latihan distribusi dan nilai rata-rata data tes awal sebesar 29,27 dan tes akhir sebesar 35,07 untuk metode latihan distribusi *shooting*, dengan selisih antara tes awal dan tes akhir sebesar 5,8 untuk metode latihan distribusi.

Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 2,603 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,025 dengan $n-2 = 28$ adalah 2,048, maka $t_{hitung} (2,603) > t_{tabel} (2,048)$, berarti terdapat perbandingan yang signifikan dari hasil tes keterampilan *shooting* dengan metode latihan padat dan metode latihan distribusi.