

## RINGKASAN

### **NUR ICHWAN. PENGARUH BENTUK LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEKUATAN *SHOOTING* DI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SMK MUHAMMADIYAH 04 JAKARTA BARAT.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh bentuk latihan *squat jump* terhadap kemampuan *shooting* di dalam permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat. Penelitian ini dilakukan pada bulan April, tahun 2017 di Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pengambilan data kuantitatif. Penelitian ini difokuskan pada kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler. Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat tes kecepatan dan kekuatan *shooting* yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan bentuk latihan *squat jump* kepada siswa. Setelah mendapatkan data lalu Peneliti menggunakan uji-t untuk membuktikan hipotesis yang diajukan.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa t-hitung untuk hasil tes kekuatan sebesar 3,548, di mana nilai tersebut lebih besar dari nilai tabel dengan derajat bebas 19 dan taraf signifikansi sebesar 1% yaitu 2,539. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa latihan *squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan shooting dengan taraf signifikansi sebesar 1%.