

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEKUATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SSB PUTRA JAYA WAY HUI

Oleh

MUHAMAD REZA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap kekuatan shooting sepakbola pada SSB Putra Jaya Way Hui.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one group pre test post test desain*. Cara pengambilan data menggunakan *long pass test*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB Putra Jaya Way Hui berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kekuatan *shooting* sepakbola pada SSB putra Jaya Way Hui dengan nilai $T \text{ hitung} = 5,591 > T \text{ tabel} = 2,093$. Latihan *squat jump* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai yang menjadi aspek terpenting dalam membentuk tumpuan dan sudut kaki untuk memaksimalkan arah bola dan kekuatan tendangan

Kata kunci: squat jump, kekuatan, shooting

ABSTRACT

THE EFFECT OF SQUAT JUMP TRAINING ON THE STRENGTH OF SHOOTING FOOTBALL IN SSB PUTRA JAYA WAY HUI

By

MUHAMAD REZA

This study aims to determine the effect of squat jump training on the strength of shooting football at SSB Putra Jaya Way Hui.

The method used in this study was an experiment using a one group pre test post test design. How to collect data using the long pass test. The sample in this study were 20 athletes from SSB Putra Jaya Way Hui. Data analysis techniques using the t test.

The results showed that there was a significant effect of squat jump training on the strength of shooting football in Jaya Way Hui's men's SSB with T count = 5.591 > T table = 2.093. The squat jump exercise can increase leg muscle strength which is the most important aspect in forming the foothold and angle of the foot to maximize the direction of the ball and the power of the kick

Keywords: *squat jump, strength, shooting*