

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Single Leg Lateral Hop* dan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal SMA N 1 Batusangkar

Oleh: Ilham Qodratillah

Masalah penelitian adalah masih rendahnya kemampuan *shooting* Pemain Futsal SMA N 1 Batusangkar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* Pemain Futsal SMA N 1 Batusangkar dengan metode Latihan *Single Leg Lateral Hop* dan *Single Leg Speed Hop*. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan shooting pemain futsal.

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Futsal SMA N 1 Batusangkar berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Test Shooting* untuk mengukur Kemampuan Shooting Pemain Futsal. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan = 0,05.

Berdasarkan dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : terdapat pengaruh latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal SMA N1 Batusangkar, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 2,50 > t_{tabel} = 2,22$.

Kata Kunci : *Single Leg Lateral Hop*, *Single Leg Speed Hop*, Kemampuan *Shooting*, Pemain Futsal.