

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *SIT UP* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PEMAIN U 14 SSB
RIPANS KOTA PADANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh gelar sarjana Pendidikan



OLEH

**FADHEL MUHAMMAD SAPUTRA
NIM. 18087076**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fadhel Muhammad Saputra

NIM : 18087076

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Sit Up* Terhadap Kemampuan *Shooting*
Menggunakan Punggung Kaki Pemain U 14 Ripan's *Soccer School* Kota
Padang.

Padang, Oktober 2023

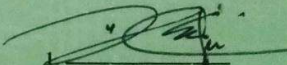
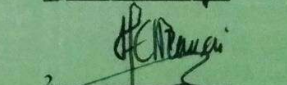
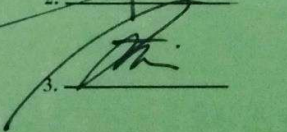
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

2. Anggota : Drs. John Arwandi, M.Pd

3. Anggota : Dr. Ardo Okilanda, M.Pd

1. 
2. 
3. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

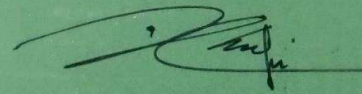
Judul : Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Sit Up* Terhadap
Kemampuan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki
Pemain U 14 Ripan's *Soccer School* Kota Padang
Nama : Fadhel Muhammad Saputra
NIM / BP : 18087076 / 2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Mengetahui
Kepala Departemen

Padang, Oktober 2023

Dosen Pembimbing

Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19850228 201012 1 005

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Squat Jump dan Sit Up terhadap Kemampuan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pemain U14 SSB Ripans Kota Padang**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2023

Yang menyatakan,



Fadhel Muhammad Saputra

2018/18087076

ABSTRAK

Fadhel Muhammad Saputra. 2023. "Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Sit Up* terhadap Kemampuan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pemain U14 SSB Ripans Kota Padang" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain U14 SSB Ripans Kota Padang maka perlu dilakukan latihan *squat jump* dan *sit up*. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *squat jump* dan *sit up* terhadap kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain U14 SSB Ripans Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain U14 SSB Ripans Kota Padang yang berjumlah 19 pemain. Teknik penarikan sampel yaitu *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain U14 SSB Ripans Kota Padang yang berjumlah 19 pemain. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh latihan *squat jump* dan *sit up* terhadap kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain SSB Balai Baru U14 Tahun Kota Padang dengan skor rata-rata 8,16 pada *pre test*, dan skor rata-rata 13,11 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 11,92 > t_{tabel} = 1,734$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* dan *sit up* terhadap kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki.

Kata Kunci : Latihan *Squat Jump* dan *Sit Up*; Kemampuan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki; Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta dengan izin-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Sit Up* terhadap Kemampuan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pemain U14 SSB Ripans Kota Padang**”.

Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan skripsi ini ditinjau dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengharapkan bimbingan dan sangat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua ku tercinta Ayahanda dan Ibunda terima kasih atas do'a yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, motivasi, serta perhatian yang selama ini telah di berikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.

2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd dan Bapak Dr. Ardo Okilanda, M.Pd selaku dosen Kontributor yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2023

Fadhel Muhammad Saputra

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJAUN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	9
1. Sepakbola	9
2. <i>Shooting</i>	11
3. Latihan <i>Squat Jump</i>	16
4. Latihan <i>Sit Up</i>	18
B. Penelitian Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	27
B. Uji Persyaratan Analisis	28
C. Pengujian Hipotesis	29
D. Pembahasan	30
E. Keterbatasan Penelitian	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Sampel Penelitian	24
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	27
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	29
5. Uji Homogenitas	29
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Punggung Kaki Penuh	16
2. <i>Squad Jump</i>	18
3. <i>Sit Up</i>	19
4. Kerangka Konseptual	21
5. Diagram Tes <i>Shooting</i>	25
6. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	28
7. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	58
8. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	59
9. Latihan <i>Squad Jump</i>	60
10. Latihan <i>Sit Up</i>	61
11. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	62
12. Foto Bersama	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Absensi Pemain	40
2. Program Latihan	41
3. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	45
4. Data Mentah <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	46
5. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	47
6. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kemampuan Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki.....	48
7. Kelas Interval dengan Skala 5	49
8. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	50
9. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	51
10. Uji Homogenitas	52
11. Uji Hipotesis	53
12. Tabel Uji Liliefors	54
13. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar	55
14. Nilai Persentil untuk Distribusi t	56
15. Nilai Persentil untuk Distribusi f	57
16. Dokumentasi Penelitian	58
17. Surat Izin Penelitian	64
18. Surat Balasan Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer didunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak - anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. (Indra, P., & Marheni, E. (2020)

Sepakbola termasuk permainan yang kompleks gerakannya yaitu terdiri dari gabungan unsur - unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi sehingga memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasar permainan sepakbola dengan benar. Dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan menunjang keterampilan selanjutnya. Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien, perlu penekanan pada penguasaan teknik dasar yang baik (Adityatama, F. (2017).

Didalam olahraga sepakbola tujuannya adalah mencetak gol sebanyak mungkin kegawang lawan untuk meraih kemenangan. Kondisi fisik, mental, taktik, dan teknik yang bagus sangat diperlukan untuk menciptakan gol kegawang lawan. Menciptakan gol merupakan tugas yang sulit dilakukan, karena untuk itu dibutuhkan kemampuan menendang yang baik. (Indra & Marheni, 2020). Pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai

untuk dapat bermain dengan baik diantaranya adalah *passing, controlling, dribbling, heading, shooting dan goalkeeping*. Dari beberapa teknik dasar dalam sepakbola, teknik menendang bola (*shooting*) sangat penting untuk meraih kemenangan dalam permainan sepakbola (Istofian, R. S., & Amiq, F, 2016).

“*Shooting* adalah kemampuan dalam menendang bola untuk mencetak gol atau membuat gol”. *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki. *Shooting* merupakan salah satu faktor utama dalam penyelesaian akhir dalam sepakbola. *Shooting* yang buruk dapat menimbulkan hilangnya peluang mencetak gol (Istofian, R. S., & Amiq, F, 2016).

Aspek terpenting dalam membentuk kemampuan *shooting* adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah, perkenaan kaki dengan bola dan kekuatan tendangan (Indra, P., & Marheni, 2020). Salah satu kondisi fisik yang diduga berpengaruh terhadap kemampuan shooting adalah kekuatan (*strength*) terutama kekuatan otot tungkai (Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V, 2020).

Ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola memiliki tingkat kerumitan dan kompleksitas yang berbeda - beda, baik dari keterampilan yang mudah sampai keterampilan yang semakin sulit, dan dari keterampilan yang sederhana sampai pada keterampilan yang kompleks. Dipandang dari tingkat kesulitan dan kompleksitas, ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang tinggi karena mencakup unsur-

unsur: koordinasi mata kaki, timing, tempo, keseimbangan dan akurasi (Adityatama, F. (2017).

Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya. Bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola (Soniawan, V., & Irawan, R. (2018).

Dihubungkan dengan pentingnya kekuatan otot tungkai dalam menghasilkan *shooting* yang baik, maka perlu dilakukan latihan yang tepat. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, seperti *leg press, leg extension, leg curle, jump to box, double leg speed hop, single leg speed hop, squat jump, knee tuck jump*, dan lain sebagainya. Dari semua bentuk latihan ini bisa digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai (Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V, 2020).

Squat Jump adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Gerakannya dilakukan dengan sikap awal subjek berdiri dengan tangan berada dibelakang kepala, jarak kedua kaki 4-6 inci dengan tumit dari kaki berada diatas dan segaris dengan jari - jari kaki kanan, berat badan bertumpu pada tumit kanan, kemudian langsung melompat kembali keatas, kedua lutut lurus waktu berada diudara dan jatuhkan berat badan yang bertumpu kekaki kiri. Bentuk latihan *squat jump* ini tidak membutuhkan tempat

yang khusus dan gerakannya sangat sederhana, mudah untuk dipelajari, dipahami dan diaplikasikan oleh para atlet. (Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V, 2020).

Untuk bisa mencetak gol dalam sebuah permainan sepakbola dibutuhkan kemampuan menendang (*shooting*) dari pemain. Keahlian pemain dalam menendang bola ke gawang sangat penting untuk mendapatkan poin atau skor. Masa sekarang permainan sepakbola dipandang sangat strategis dalam pembinaan kualitas fisik manusia, maka dalam garis besar haluan negara ditegaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas yang arahnya pada peningkatan kesehatan jasmani, prestasi, potensi dan mental atlet. Dalam upaya peningkatan kualitas pemain di Indonesia, maka pembinaan sepakbola tersebut harus dimulai sejak dini (Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020).

Kemampuan fisik berhubungan dengan power otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan power otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola (Adityatama, F. (2017).

Gerakan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut salah satunya adalah dengan gerakan *sit up*. Gerakan *sit up* dilakukan dengan cara diawali dengan sikap baring telentang kedua lutut ditekuk, kedua tangan disilang

didepan dada kemudian badan bagian atas ditarik keatas kemudian kembali lagi kesikap semula, gerakan ini dilakukan berulangulang dikarenakan dapat meningkatkan massa otot dan membentuk keseimbangan tubuh. Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi maksimum untuk mengatasi beban juga sebagai salah satu faktor penunjang untuk dapat mencapai prestasi maksimal yang digunakan oleh beberapa cabang olahraga. Seperti pada cabang olahraga beladiri pencak silat, karate, judo, kempo, sepakbola, futsal, sepak bola pantai, dan senam lantai menggunakan kekuatan otot perut sebagai salah satu faktor penunjang untuk dapat melakukan gerakan maksimal (Meiriawati, M, 2014).

Pada saat observasi peneliti mengamati latihan internal game pada tanggal 15 juli 2022 pukul 16:30 selama 2 kali 15 menit. Peneliti mengamati langsung latihan game internal SSB Ripans Soccer School dilapangan Opel Kota Padang. Pada saat itu terjadilah kesempatan *shooting*, dimana dari 48 tendangan bola kearah gawang 31 diantaranya tidak tercipta gol. Dikarenakan anak didik ketika melakukan shooting tendangan para pemain yang mengarah ke gawang sering ditepis oleh penjaga gawang, dikarenakan bobot kekuatan tendangan pemain tidak kuat. Bisa disimpulkan bahwa dari 48 kali tendangan shooting ke gawang lebih dari setengahnya tidak tercipta nya gol. Karena itu peneliti ingin memberikan latihan squat jump dan sit up untuk memperbaiki kemampuan shooting anak didik, yang mana dapat berguna untuk memperbaiki kemampuan shooting anak didik. Namun ketika dalam permainan dari banyaknya peluang yang didapatkan untuk menciptakan gol tetapi menjadi tetapi pemain tidak dapat melakukannya secara

maksimal dikarenakan kemampuan *shooting* beberapa pemain tidak maksimal dalam melaksanakannya.

Banyak faktor yang menyebabkan pemain tersebut gagal melakukan *shooting* yang benar dan tidak membuahkan hasil yang maksimal. Itu dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya perkenaan kaki dan bola, posisi tubuh, letak kaki tumpuan ketika ingin melakukan *shooting*, dan juga pandangan pemain ketika melakukan *shooting*. Dari beberapa faktor tersebut pemain banyak gagal melakukan *shooting* dan tidak dapat menciptakan gol. Berdasarkan pengamatan/observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat pertandingan, peneliti menemukan masalah yang terjadi terhadap pemain saat bertanding. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh latihan *Squat Jump* dan *Sit Up* terhadap keterampilan *Shooting* menggunakan Punggung Kaki Pemain U 14 SSB RIPANS Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan *shooting* pemain U 14 SSB RIPANS Kota Padang ketika melakukan *shooting* sering ditepis oleh penjaga gawang.
2. Kekuatan otot tungkai pemain U14 SSB RIPANS Kota Padang masih kurang bagus, dikarenakan tendangan ke gawang sering ditepis oleh penjaga gawang.
3. Keseimbangan posisi tubuh pemain U14 SSB RIPANS Kota Padang sewaktu melakukan *shooting* masih tidak tepat sehingga mempengaruhi teknik dasar dalam melakukan *shooting*.

4. Kondisi fisik yang baik dapat menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, ternyata terlalu banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting*. Mengingat waktu, dana, dan keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi: a.) kemampuan *shooting* pemain U 14 SSB RIPANS Kota Padang. b.) latihan *squat jump* dan latihan *sit up* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain U 14 SSB RIPANS Kota Padang

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh latihan *squat jump* dan *sit up* terhadap kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain U14 SSB RIPANS Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* dan *sit up* terhadap kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain U 14 SSB RIPANS Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

1. Sebagai syarat untuk penulis agar mendapat gelar Strata Satu (S – 1) Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Untuk pelatih dan pengurus serta pemain U14 SSB RIPANS Kota Padang sebagai pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan kekuatan *shooting*.

3. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel – variabel lain yang mempengaruhi kekuatan *shooting*.