**PENGARUH METODE LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 17 PALEMBANG**

**M. RAFLI AKBAR**

**2020151022**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *jump to box* dan latihan *squat jump* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang, penelitian ini menggunakan metode eksperimen Berdasarkan hasil kedua latihan tersebut diperoleh data thitung tes akhir latihan *jump to box* sebesar 9,544 dan data thitung tes akhir latihan *squat jump* sebesar 12,860. Dilihat dari selisih tes akhir (*posttest*) sebesar 3,316 dengan demikian latihan *squat jump* lebih menunjang dan berpengaruh lebih signifikan dari pada latihan *jump to box* terhadap kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* lebih berpengaruh daripada latihan *jump to box* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket.

***Kata Kunci:*** *Jump to box, Squat jump, Lay up, Shooting Bola basket*