**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi? 2) Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi? Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi dengan jumlah sebanyak 20 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling atau penelitian sensus dengan jumlah sebanyak 20 orang yang dibagi dengan cara *Oridinal Pairing*. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes kemampuan *Shooting* sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan *Box Jump dan Squat* terhadap peningkatan kemampuan *Shooting* sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi. Selain itu, hasil penelitian juga menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan *Box Jump dan* latihan *Squat* terhadap kemampuan *Shooting* sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi. Hal ini dibuktikan dengan Hasil analisis sebelum dan sesudah latihan *box jump*. bahwa nilai t hitung (6,862) > t tabel (2,262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, Artinya latihan *box jump* memberikan pengaruh signifikan terhadap Hasil *Shooting*. yakni data *pre-test* memiliki rerata 7,30, selanjutnya pada *post-test* rerata mencapai 13,00, terdapat peningkatan rata-rata yaitu sebesar 5,70. Dan sesudah latihan *Squat*. bahwa nilai t hitung (4,714) > t tabel (2,262), dan nilai p (0,001) < dari 0,05. Artinya latihan *Squat* memberikan pengaruh signifikan terhadap Hasil *Shooting,* yakni data *pre-test* memiliki rerata 6,90, selanjutnya pada *post-test* rerata mencapai 10,20. terdapat peningkatan rata-rata yaitu sebesar 3,30. Dalam hal ini terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara latihan *box jump* sebesar 5,70 > latihan *Squat* sebesar 3,30.

Kata Kunci : latihan, *Box Jump*, *Squat*, kemampuan *Shooting* sepakbola