**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAK BOLA DI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 15 PALEMBANG**

**OKI PUTRA**

**2018151030**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh latihan *skipping*, *single leg speed hop* terhadap hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang dan Perbedaan pengaruh antara latihan *skipping* dengan latihan *single leg speed hop* terhadap hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang. Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 15 Palembang sebanyak 30 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting). Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* dan *single leg speed hop* terhadap kemampuan *shooting* Sepak Bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang. Diantara kedua latihan tersebut, latihan *skipping* lebih berpengarug signifikan dibandingkan latihan *single leg speed hoop* terhadap kemampuan shooting sepak bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang