

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
UMPAN JAUH (*LONG PASS*) PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK
BOLA DI SMK NEGERI 3 BATU**

Mahendra Putra Setyawan¹, Fahrial Amiq², Rama Kurniawan³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email : mahendrasetyawan429@gmail.com

Received: 19 11 2025. Revised: 11 12 2025. Accepted: 29 12 2025.

Abstract : This study aims to improve the long pass ability of soccer players at SMK Negeri 3 Batu by providing squat training. It involved 23 players using a one-group pretest-posttest design. Long pass ability was measured before and after the training using a long pass test. Pretest results showed an average of 21.5 meters, with values ranging from 14.45 to 31.25 meters. Posttest results showed an average of 25.51 meters, with values ranging from 17.05 to 36.90 meters. The average improvement was 4.46 meters, indicating that squat training effectively enhanced the long pass ability of the players.

Keywords: Squat, Umpan Jauh (Long Pass), Sepak Bola

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan umpan jauh pemain sepak bola melalui latihan squat pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Batu. Sebanyak 23 pemain menjadi sampel dalam penelitian dengan desain *one group pretest and posttest*. Data dikumpulkan menggunakan tes umpan jauh sebelum dan sesudah perlakuan. Setelah pretest, pemain diberikan latihan squat, lalu dilakukan posttest. Analisis data menggunakan uji-t menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Rata-rata umpan jauh sebelum latihan sebesar 21,5 meter, dengan hasil tertinggi 31,25 meter dan terendah 14,45 meter. Setelah latihan, rata-rata meningkat menjadi 25,51 meter, dengan hasil tertinggi 36,90 meter dan terendah 17,05 meter. Secara keseluruhan, terdapat peningkatan rata-rata sejauh 4,46 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan squat efektif dalam meningkatkan kemampuan umpan jauh pemain sepak bola.

Kata Kunci: Kata kunci 1, Kata kunci 2, Kata kunci 3.

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang menjadi salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh kalangan di dunia, dari segala rentang umur seperti kalangan dewasa sampai anak-anak sangat menggemari olahraga ini. Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan menggunakan bola sebagai alat permainannya dan dimainkan oleh dua regu yang tiap regu beranggotakan 11 pemain. Olahraga sepak bola sendiri dimainkan oleh khalayak umum sebagai olahraga prestasi, meningkatkan kebugaran tubuh, ataupun sebagai rekreasi, oleh sebab itu olahraga sangat digemari oleh masyarakat luas (Mubarok et al, 2019). Sepak bola dimainkan dengan dua regu tim yang berbeda dan beranggotakan 11 pemain, tiap pemain memiliki tugas masing-masing sesuai dengan posisi mereka, para pemain diperbolehkan memainkan bola menggunakan seluruh anggota tubuhnya kecuali tangan, sedangkan untuk penjaga gawang memainkan peran untuk menjaga gawang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk menghalau bola (Mesnan et al, 2019). Dikarenakan kepopulerannya, muncul kelompok-kelompok sepak bola di berbagai kalangan masyarakat, seperti tim-tim sepak bola di setiap daerah sampai kelompok ekstrakurikuler di sekolah.

Dalam lingkungan sekolah para siswa dituntut untuk mengembangkan bakat dan minat mereka di luar kelas melalui kegiatan ekstrakurikuler (Aryanti et al, 2019). Kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi sarana mengembangkan minat dan bakat siswa guna meraih prestasi. Ekstrakurikuler sepak bola menjadi salah satu yang paling diminati oleh para siswa di sekolah, dikarenakan kepopulerannya hampir setiap sekolah memiliki tim ataupun kelompok olahraga. Ekstrakurikuler sepak bola menjadi tempat mengembangkan, melatih, dan meningkatkan kemampuan para siswa dalam bermain sepak bola. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain seorang pemain sepak bola.

Faktor yang mempengaruhi pemain sepak bola adalah kemampuan menguasai teknik dan kondisi fisik. Dalam sepak bola, selain memiliki pemahaman taktik, fisik yang baik, dan juga mental yang bagus, para pemain juga diharuskan dapat menguasai teknik dasar dalam bermain. Jika kemampuan teknik dasar pemain tidak maksimal maka pemain tersebut tidak akan dapat bermain dengan baik (Soniawan, 2018). Jika seorang pemain

memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, mereka dapat memaksimalkan kemampuan mereka dan mencapai hasil yang lebih baik. Diantaranya kemampuan dasar seperti mengoper, menembak, dan menggiring bola (Bozkurt et al, 2020). Menurut Kuswoyo (2019) sepak bola melibatkan beberapa teknik dasar: *control* (menghentikan bola), *shoot* (menembakkan), *pass* (umpan), *dribbling* (menggiring bola), dan *heading* (mengarahkan kepala ke arah bola).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan selama kegiatan Asistensi Mengajar (AM) ditemukan permasalahan pada pemain pada ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 3 Batu, yaitu lemahnya tendangan pemain, sehingga umpan lambung yang dilakukan tidak dapat sampai pada rekan yang dituju, dan diketahui juga jika tidak adanya sebuah bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih untuk mengatasi permasalahan umpan jauh para pemain. Dalam olahraga sepak bola jika umpan yang diberikan tidak dapat sampai pada tujuan maka akan menghambat kreatifitas dan jalannya permainan. Pada penelitian sebelumnya dilakukan oleh Arwandi et al., (2020) dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Sepak Bola Atlet *Pro:Direct Academy*”, Hasilnya menunjukkan bahwa pemberian perlakuan *squat jump* mempengaruhi kekuatan *shooting* pemain sepak bola secara signifikan. Kemudian penelitian oleh Sulistyio, (2010) dengan judul “Pengaruh Latihan *Half Squat* dan Latihan *Quarter Squat* pada Kecepatan Tendangan dan Daya Ledak Otot Tungkai”, ditemukan hasil bahwa pemberian perlakuan *quarter squat* dapat meningkatkan kekuatan otot tumit dan meningkatkan kecepatan tendangan dari pada pemberian perlakuan *half squat*.

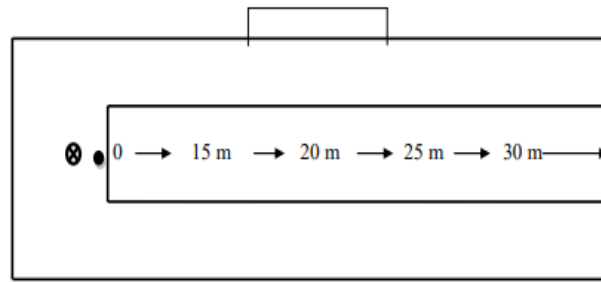
Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *squat* terhadap kemampuan umpan jauh pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 3 Batu. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *squat* terhadap kemampuan umpan jauh pada peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Batu.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain rancangan *one group pretest-posttest* yang dimana penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *pre experimental*, yang berarti dalam melakukan penelitian belum termasuk dalam penelitian yang benar-benar dikarenakan dalam terciptanya variabel terikat masih dipengaruhi variabel luar. Desain *one group pretest-posttest* digunakan dikarenakan supaya suatu kelompok yang telah ditentukan mendapatkan perlakuan atau pelatihan yang intens dan terencana, dan diharapkan diperoleh hasil yang maksimal. Desain ini diawali dengan pelaksanaan *pretest* sebelum perlakuan dan diakhiri dengan pemberian *posttest*. Dengan dilaksanakannya *pretest* dan *posttest* maka akan dapat dibandingkan data untuk melihat kemampuan pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam menentukan populasi dan sampel peneliti menentukan sesuai dengan target penelitian yaitu peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 3 Batu. Dalam menentukan sampel setiap anggota populasi diberikan peluang untuk dapat menjadi sampel dan harus sesuai dan mewakili populasinya (Rofflin et al, 2021). Menurut Christiawan et al, (2015) jika subjek penelitian berjumlah tidak lebih dari 100 maka diambil semua, dan dianggap menjadi penelitian populasi karena jumlahnya sama. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh, dengan mengikutsertakan seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 3 Batu yang berjumlah 23 pemain.

Instrumen yang digunakan adalah tes umpan jauh (Muhammad, 2016) bertujuan mengukur jauhnya umpan jauh pemain. Tes umpan jauh melibatkan pemain dengan mengirimkan umpan lambung ke area yang telah ditentukan, penghitungan dimulai dari garis batas sampai titik pertama kali bola jatuh menyentuh tanah. Nilai yang diberikan kepada pemain pada tes ini dihitung dalam satuan meter. Tes ini memiliki validitas 0,827 dan reliabilitas 0,905. Pemain diberi kesempatan dua kali untuk melakukan tendangan, dan nilai yang paling tinggi yang akan digunakan. Berikut gambar instrumen tes umpan jauh:



Gambar 1. Lapangan Tes Umpan Jauh

Sumber: Muhammad (2016)

Pelaksanaan latihan *squat* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan yang berlangsung kurang lebih selama 4 minggu dengan tiap minggunya dilakukan 2 kali pertemuan. Menurut Bompaa & Buzzicheli (2019) berpendapat jika pemberian latihan pada suatu kelompok dilakukan sebanyak 16 kali, dikarenakan dengan 16 kali pertemuan dianggap sudah cukup memberikan perubahan. Dengan diperolehnya data umpan jauh, analisis dapat dilakukan dan kesimpulan dapat dibuat. Data harus diperoleh dengan benar supaya kesimpulan yang dibuat tidak menyesatkan. Data yang telah diperoleh maka akan dilanjutkan dengan menganalisis data.

Dalam penelitian ini teknis analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji t. Terdapat beberapa analisis yang harus dilakukan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Shapiro Wilk Test* dengan bantuan SPSS. Data dinyatakan normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05. Selain melakukan pengujian normal tidaknya distribusi data, diperlukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) dari data penelitian, tes ini bertujuan untuk menunjukkan jika kelompok sampel data yang diambil berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Data dinyatakan homogen jika nilai signifikansi lebih dari 0,05.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS yaitu dengan membandingkan mean antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka tidak terdapat pengaruh dari pemberian latihan *squat*, jika t hitung lebih besar

dibanding t tabel dan nilai $sig\ p < 0,05$, maka H_a diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan rumus perhitungan peningkatan dari Nofianto (2023) dengan rumus sebagai berikut:

$$Mean\ Different = mean\ posttest - mean\ pretest$$

Dari hasil tersebut akan dilanjutkan dengan mencari presentasi peningkatan dengan rumus berikut:

$$Presentase\ Peningkatan = \frac{Mean\ Different}{Mean\ Pretest} \times 100\%$$

HASIL DAB PEMBAHASAN

Hasil dari *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan instrumen tes umpan jauh yang dilakukan terhadap 23 pemain ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 3 Batu, diperoleh hasil pada tabel deskriptif berikut:

Tabel 1. Deskriptif Hasil Kemampuan Umpan Jauh

STATISTIK	<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
<i>MEAN</i>	21,05 m	25,51 m
<i>STD. DEV</i>	4,42	6,17
<i>MINIMUM</i>	14,45 m	17,05 m
<i>MAXIMUM</i>	31,25 m	36,90 m

Berdasarkan tabel 1 deskriptif hasil kemampuan umpan jauh, hasil *pretest* tersebut diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 21,05, simpangan baku (standar deviasi) yaitu 4,42, nilai terendah (*minimum*) 14,45 dan nilai tertinggi (*maximum*) 31,25. Berdasarkan tabel deskriptif *posttest* tersebut diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 25,51, simpangan baku (standar deviasi) yaitu 6,17, nilai terendah (*minimum*) 17,05 dan nilai tertinggi (*maximum*) 36,90.

Sebelum dilakukan uji hipotesis menggunakan Uji-t, dilakukan uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak normal. Berdasarkan pengolahan data menggunakan SPSS diperoleh hasil dari uji normalitas data *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil dari uji normalitas SPSS diperoleh data tes kemampuan umpan jauh

peserta Ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 3 Batu memiliki signifikansi sebesar 0,175 untuk *pretest* dan 0,198 untuk *posttest*, dikarenakan perolehan data lebih dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.

Kemudian setelah dilakukan uji normalitas, maka dilanjutkan dengan melakukan uji homogenitas, untuk mengetahui sama atau tidak sama data dari hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan pengolahan data menggunakan SPSS diperoleh hasil dari uji homogenitas *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil dari uji homogenitas menggunakan SPSS data tes kemampuan umpan jauh peserta Ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 3 Batu diperoleh signifikansi sebesar 0,430, dikarenakan perolehan data lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan homogen.

Berdasarkan dari tes normalitas dan homogenitas, dinyatakan jika data berdistribusi normal dan homogen, maka dilanjutkan dengan Uji-t. Pengujian menggunakan Uji-t bertujuan untuk menguji hipotesis dalam penelitian untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari pemberian latihan *squat* kepada kemampuan umpan jauh pemain ekstrakurikuler Sepak bola SMK Negeri 3 Batu. Berikut adalah hasil dari Uji-t yang dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2. Uji T

Paired Differences								
		Std.	Std.	95% Confidence				
	Mean	Deviation	Error	Interval of the		t	df	Sig. (2-
				Difference				tailed)
<i>Pretest – Posttest</i>	-7.63522	4.52377	.94327	-9.59144	-5.67899	-8.094	22	.000

Berdasarkan perhitungan diperoleh tabel *output* uji t, didapat nilai signifikansi 0,000, yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Maka dari itu demikian H0 ditolak sedangkan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terhadap kemampuan umpan jauh peserta ekstrakurikuler sepak bola setelah diberikan latihan *squat*. Selanjutnya nilai t hitung yang diperoleh adalah 8.094, sedangkan untuk t tabel

diperoleh hasil 2,073. Dari data hitung tersebut, H_0 ditolak karena t hitung $> t$ tabel (8,094 $> 2,073$). Data tersebut menunjukkan perbedaan signifikan data variabel *pretest* dan *posttest* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05, sehingga dapat dinyatakan jika pemberian perlakuan *squat* memiliki pengaruh terhadap kemampuan umpan jauh pemain.

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus peningkatan ditemukan *mean different* dari hasil *pretest* dan *posttest* adalah 4,46, yang dimana dapat diartikan jika peningkatan jarak dari umpan jauh pemain meningkat sebesar 4,46 m. Berdasarkan rumus presentase peningkatan ditemukan jika umpan jauh para pemain meningkat sebesar 21%

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat apakah latihan *squat* memberikan pengaruh terhadap kemampuan umpan jauh para pemain. Pemain sepak bola diharuskan menguasai teknik umpan jauh yang dimana nantinya akan berguna untuk menunjang kemampuan variasi permainan sepak bola seperti permainan umpan-umpan jauh, umpan *crossing*, maupun permainan serangan balik cepat. Menurut Soniawan, (2018) memiliki teknik umpan jauh sangat penting bagi individu karena merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain yang berpartisipasi dalam pertandingan sepak bola. Tujuan penggunaan umpan jauh ini adalah untuk mengatur serangan dan menghasilkan peluang kemungkinan mencetak gol selama pertandingan. Jika keterampilan mengoper jarak jauh yang dimiliki baik akan meningkatkan peluang untuk menciptakan banyak peluang. Sedangkan menurut Kosasih et al., (2018) terdapat banyak manfaat dari umpan lambung, manfaatnya diantara lain mengumpan bola saat menyerang, bahkan bisa untuk menciptakan peluang gol dari jarak jauh.

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan kepada pemain diperoleh hasil kemampuan umpan jauh pemain sepak bola di SMK Negeri 3 Batu masih termasuk dalam kategori kurang dan cukup, hanya sedikit pemain yang masuk dalam kategori baik. Hal tersebut dikarenakan tidak adanya sebuah bentuk program latihan yang terencana. Dalam sepak bola kekuatan otot kaki sangat berperan penting dikarenakan olahraga sepak bola membutuhkan ayunan kaki dalam pelaksanaan tekniknya. Selain itu menurut Apriantono et al., (2013) jika kekuatan otot kaki seorang pemain tidak cukup kuat maka akan rentan mengalami cedera karena gerakan eksplosif seperti menendang, melompat, merebut bola, dan lari cepat atau *sprint*.

Latihan yang diberikan untuk meningkatkan teknik umpan jauh adalah dengan meningkatkan kekuatan otot kaki pemain, latihan *squat* menjadi salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki. Dalam penelitian ini latihan *squat* yang diberikan diantaranya adalah *half squat*, *side squat*, dan *jump squat*. *Half squat* dapat melatih kekuatan otot tungkai bagian atas (*gluteus maximus*, *biceps femoris*, *semi tendinosus*, *semi membranous*) dan otot tungkai bagian bawah (*gastrocnemius* dan *soleus*). Latihan ini berfokus pada peningkatan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak (Sulistyo, 2010). Kemudian latihan *side squat* atau *lateral squat* merupakan bentuk variasi *squat* untuk meningkatkan kekuatan kaki tanpa adanya hambatan atau beban (Sato & Liebenson, 2013). *Jump squat* adalah jenis latihan pliometrik yang berfokus pada betis, *glutes*, dan otot paha belakang dan depan, dan latihan ini tidak membutuhkan peralatan (Saputra et al, 2022).

Peningkatan beban dalam pemberian latihan juga dilaksanakan secara bertahap. Pada pelaksanaan awal latihan dilakukan dengan intensitas rendah, kemudian intensitas latihan akan meningkat seiring berjalannya latihan. Hal ini dilakukan agar tubuh merasakan atau dapat beradaptasi dengan latihan yang diberikan selama penelitian berlangsung. Menurut Lesmana (2019) adaptasi latihan adalah proses terjadinya perubahan struktur atau fungsi organ tubuh yang konsisten sebagai akibat dari aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur selama periode waktu tertentu. Sedangkan menurut Setyawan & Yunus, (2020) adaptasi latihan akan meningkatkan kekuatan otot dan peningkatan kemampuan untuk menghasilkan energi dan meningkatkan perbaikan kebutuhan energi.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tes yang dilakukan dengan menerapkan latihan *squat* selama 16 kali pertemuan memberikan dampak pada kemampuan siswa dalam melakukan umpan jauh. Hasil tersebut dapat dilihat dengan melakukan perbandingan data yang diambil peneliti pada *pretest* dan *posttest*, yang dimana terdapat peningkatan rata-rata umpan jauh para pemain. Setelah diberikan perlakuan latihan *squat* tersebut kategori kemampuan umpan jauh pemain meningkat dari kategori kurang dan cukup ke kategori baik.

KESIMPULAN

Penelitian yang telah dilaksanakan selama 16 kali pertemuan untuk melihat pengaruh latihan *squat* terhadap peningkatan kemampuan umpan jauh pemain ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 3 Batu, dari hasil olah data, analisis, dan pengujian terdapat peningkatan kemampuan para pemain setelah diberikan latihan *squat*. Dapat diambil sebuah kesimpulan jika terdapat pengaruh terhadap kemampuan umpan jauh pemain setelah diberikan latihan *squat* pada pemain ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 3 Batu.

Dalam proses melakukan penelitian ini terdapat keterbatasan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, yang dimana keterbatasan penelitian kurangnya variasi bentuk latihan yang diberikan dalam pemberian perlakuan dan hanya berfokus pada permasalahan yang di alami oleh para peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Batu. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dikembangkan oleh peneliti lain dalam perihal mengembangkan model latihan selain latihan *squat* untuk diterapkan pada para pemain untuk meningkatkan kemampuan umpan jauh mereka, dan diharapkan para pelatih dapat menggunakan dan memaksimalkan lebih baik lagi model latihan yang telah ada untuk dapat meningkatkan kemampuan umpan jauh para pemainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Apriantono, T., Nishizono, H., & Inoue, N. (2013). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Kaki Dan Kemampuan Menendang Pemain Sepak Bola. *Cakrawala Pendidikan, Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 277–284.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepak bola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.11>
- Aryanti, L. L., Pitoewas, B., & Halim, A. (2019). Peran Perpustakaan Sekolah Dalam Mendukung Kegiatan Intrakurikuler Di SMP Negeri 2 Kotagajah. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 5(1), 22–38.
- Bompa, T. O., & Buzzicheli, carlo. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*. Human Kineticks.
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1), 1–10. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3164>
- Christiawan, R. D., Satyawati, B., & Rahayu, T. W. (2015). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH SEPAK BOLA DENGAN ALAT BANTU. *The Journal of the Japan Society for Respiratory*

Endoscopy, 37(3), 343.

- Kosasih, K., Safari, I., & Akin, Y. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Cone Hop Terhadap Ketepatan Umpan Lambung Jauh Sepak Bola. *SpoRTIVE*, 3(1), 561-570.
- Kuswoyo, D. D. (2019). Identifikasi Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V Sdn Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 6.
<https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12297>
- Lesmana, H. S. (2019). Adaptasi otot-otot skelet pada latihan. *Journal Article*, 1, 1–10.
- Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68.
<https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15895>
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1150>
- Muhammad, N. (2016). Pengaruh Latihan Single Multiple Jump Dan Frog Jump Terhadap Jauhnya Passing Atas Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Sso Real Madrid Uny Ku-15. *Media Konservasi*, 1–108.
- Nofianto, B. (2023). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Pada Permainan Sepak Bola*. 3(2).
- Saharullah. (2022). *KOMPONEN LATIHAN FISIK* (N. A. Idrus (ed.)). Badan Penerbit UNM.
- Saputra, T., Ramadi, & Juita, A. (2022). *Perbandingan Metode Latihan Jump Squat Dengan Step Up Terhadap Power Otot Tungkai Pada Permainan Bulutangkis Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMPN 17 Pekanbaru*. 3.
<https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Sato, K., & Liebenson, C. (2013). The lateral squat. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(4), 560–562. <https://doi.org/10.1016/J.JBMT.2013.09.005>
- Setyawan, A. D., & Yunus, M. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain Ps Um. *Jurnal Sport Science*. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p10-20>
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepak bola. *Performa.Ppj.Unp.Ac.Id*.
<http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/18>
- Sulistyo, W. (2010). Pengaruh Latihan Half Squat dan Latihan Quarter Squat pada Kecepatan Tendangan dan Daya Ledak Otot Tungkai 337–348.