



Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Tingkat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 04 Oku

Julio Ari Shendy¹, Yasir Arafat², Siti Ayu Risma Putri³

^{1,2,3} Universitas PGRI Palembang

Alamat : Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116

Email: julioarisandi21@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh latihan squat jump terhadap tingkat kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 OKU. Metode dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan jenis one group desain pretest-posttest. Populasi berjumlah 20 orang siswa ekstrakurikuler dan sampel diambil dengan teknik total populasi yaitu 20 orang siswa. Pengumpulan data menggunakan tes tendangan jarak jauh. Analisis data menggunakan analisis parametrik paired sample t test SPSS 22. Berdasarkan temuan peneliti dan analisis data yang dilakukan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh ada pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 OKU karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12,012 > 1,729$).

Kata Kunci: Latihan, Squat Jump, Tendangan Jarak Jauh

PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian kegiatan dalam bentuk permainan yang mengedepankan aspek kompetisi terstruktur dengan beragam aturan yang ada di dalamnya. Olahraga memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan tolak ukur perkembangan makhluk hidup. Diantaranya adalah aspek kognitif, apektif dan psikomotorik. Perkembangan olahraga dewasa ini semakin menunjukkan kemajuan. Terbukti olahraga di berbagai Negara bahwa olahraga telah memasuki ranah pendidikan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.11 tahun 2021 olahraga berdasarkan tujuan telah dibedakan menjadi tiga bagian diantaranya adalah olahraga kompetisi, rekreasi dan pendidikan. Dalam dunia pendidikan, olahraga masuk ke ranah pendidikan jasmani. Ada banyak cabang olahraga yang dikenalkan melalui pendidikan jasmani dan bahkan beberapa sekolah telah melakukan pembinaan melalui wadah ekstrakurikuler, salah satunya adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang begitu banyak digemari oleh semua kalangan baik tua maupun muda. Tanpa memperhatikan ras, suku, agama dan golongan pertandingan sepakbola selalu menjadi daya tarik bagi setiap penontonnya, (Emral, 2016). Sehingga sangat wajar jika kemudian berapapun harga tiket, sejauh apapun pertandingan yang dimainkan oleh tim kesayangan membuat semua penonton selalu antusias demi menonton timnya bertanding. Sepakbola merupakan olahraga tim yang membutuhkan kekompakkan dan kesolidan antar pemain. Tim yang benar-benar kompak dan solid serta didukung oleh strategi yang jitu sudah dipastikan akan memenangkan pertandingan dan dapat memuaskan hati penonton sebagai penggemarnya. Strategi yang dimaksudkan di atas memiliki makna yang sangat kompleks, alasannya strategi dibutuhkan tidak hanya kekompakkan dan kesolidan tim melainkan lebih dari pada itu semua unsur penunjang terhadap munculnya prestasi sepakbola harus di atur dan dimanajemen dengan baik, khususnya kualitas fisik pemain tersebut. Kualitas fisik seorang pemain adalah merupakan gambaran dari pada konsep kebugaran jasmani yang dimiliki setiap pemain.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dalam kurun waktu 2 x 45 menit waktu normal. 2 x 45 menit waktu normal, (Sentana, 2017). Selama pertandingan berlangsung, yang membuat sepakbola menjadi indah untuk ditonton adalah beragam keterampilan teknik yang diperagakan oleh setiap pemain. Teknik tersebut diantaranya adalah teknik menggiring bola, mengumpan, menyundul dan melakukan shooting. Semua teknik di atas memiliki tingkat kesulitan yang beragam. Diantara banyak teknik yang sering digunakan dalam bermain, salah satunya adalah teknik tendangan jarak jauh.

Tendangan jarak jauh adalah salah satu jenis teknik menendang bola ketika bermain pada jarak yang jauh, (Rahmat, Jafar, & Ifwandi, 2015). Menendang bola merupakan salah satu latihan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Perhatikan gerak-gerakan para pemain sepakbola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang, (Iskandar, 2017) Menendang merupakan teknik dasar yang sangat dominan dalam permainan sepak bola dengan tujuan memberi umpan pada teman, menembak bola ke mulut gawang, dan membuat gol kemenangan melalui tendangan. Dalam permainan sepak bola kecerdasan pemain kadang diukur melalui

kecerdikan pemain dalam menempatkan bola. Pemain melihat kondisi teman yang kosong untuk diberikan umpan. Dalam banyak kesempatan pemain kadang-kadang menempatkan bola pada posisi jarak yang cukup jauh untuk ditendang, oleh karenanya untuk mendapatkan hasil tendangan pemain harus dibekali kemampuan fisik yang baik.

Salah satu faktor komponen fisik yang mempengaruhi tendangan dalam permainan sepak bola adalah power otot tungkai, hal ini merujuk pada pernyataan (Lufisanto, 2015: 53) komponen fisik yang berpengaruh terhadap tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan dan daya ledak atau power otot tungkai. Dalam upaya melatih power otot tungkai pemain adalah dengan memperbanyak latihan. Dikatakan (Budiwanto, 2012: 14) latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kebugaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting. Rothering dalam (Sin, 2020: 25) bahwa training adalah proses atau tindakan yang dilakukan sangat kompleks berpengaruh pada tujuan peningkatan prestasi olahraga, dilakukan secara terencana dan objektif untuk persiapan atlet pada pencapaian tujuan yang diinginkan. Jenis latihan yang dapat digunakan salah satunya dengan latihan Squat jump.

Menurut (Ukat & Syaiki, 2018: 59) keunggulan latihan squat jump dapat membantu siswa melatih kekuatan otot kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak dan membantu meningkatkan kualitas gerak. Pendapat (Ropianti, Sinurat, & Putra, 2021) Squat jump adalah salah satu latihan fisik yang terdiri atas dua gerakan, yaitu jongkok dan melompat. (Santosa, 2015, hal. 2) Squat jump adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian melompat jongkok berdiri. Squat jump sebenarnya dilakukan dalam konteks olahraga, gerakan eksplosif. (Sarwita, 2019, hal. 202) squat jump merupakan bentuk latihan dengan merendahkan posisi tubuh sampai setengah jongkok, kedua tangan saling berkait dibelakang kepala, bergerak keatas dengan kuat, dan menjaga kepala tetap tegak.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, saat melihat pertandingan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 04 OKU pada Kejuaran Sepakbola antar Pelajar se Kabupaten OKU, peneliti melihat terjadi beberapa kesalahan dalam melakukan teknik

tendangan jarak jauh. Kesalahan yang paling sering dilakukan adalah tidak sampainya tendangan pada sasaran yang ingin dicapai. Melihat kejadian ini peneliti meyakini bahwa belum mampunya siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh dengan baik, diduga karena siswa belum didukung oleh power otot tungkai yang baik pula. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti berkeinginan untuk memberikan menu latihan Squat jump dengan harapan terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berlangsung pada lapangan sepak bola SMA Negeri 04 OKU. Berlangsungnya proses penelitian direncanakan pada bulan Mei tahun 2023 lebih kurang 1 bulan penelitian. Terdapat dua variabel yang saling berkaitan dalam penelitian ini, yaitu variabel terikat adalah latihan squat jump dan variabel bebas adalah tendangan jarak jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 04 OKU. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, dimana semua populasi dijadikan pusat atau objek penelitian. Dengan demikian jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang. Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan dengan pre-test (sebelum diberi perlakuan) dan post-test (setelah diberi perlakuan) dengan latihan squat jump. Jadi metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Paradigma penelitiannya dapat digambarkan adalah $O_1 \times O_2$ dimana O_1 merupakan kegiatan hasil pengukuran pre-test sebelum diberi perlakuan. X merupakan eksperimen atau perlakuan yang diberikan pada siswa sebanyak 16 kali pertemuan. O_2 merupakan kegiatan hasil pengukuran pos-test setelah diberi perlakuan. Pengumpulan data menggunakan tes menendang jarak jauh dengan pedoman warner test. Analisis data adalah analisis parametrik paired sample t test SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka membantu mengatasi permasalahan yang muncul dalam permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 04 Oku dalam melakukan tendangan jarak jauh. Dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh, peneliti melakukan eksperimen yaitu dengan menerapkan latihan squat jump yang dilaksanakan tanggal 5 Juni s.d 12 Juli 2023 dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali yang dilakukan dengan frekuensi 4 kali perminggu dengan durasi waktu 90 s.d 120 menit untuk satu kali pertemuannya.

Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 4 Oku memiliki jadwal latihan hanya 1 kali dalam seminggu yaitu pada hari sabtu, namun berkaitan dengan kebutuhan penelitian yang dilaksanakan peneliti, peneliti meminta izin pada kepala sekolah untuk melaksanakan penelitian dan mengajak siswa berlatih selama 1 bulan dan setiap minggu terdapat jadwal berlatih sebanyak 4 kali tatap muka. Pada prinsipnya kepala sekolah mendukung semua kegiatan penelitian dengan catatan tidak ada siswa yang keberatan dengan kegiatan tersebut dan harus memperoleh izin orang tua wali.

Tidak ada kendala selama proses penelitian berlangsung. Siswa sangat kooperatif dalam betugas sebagai objek penelitian. Siswa melakukan latihan dengan baik, selalu datang tepat waktu meskipun ada beberapa yang bermasalah karena faktor gangguan dari luar. Tetapi secara keseluruhan penelitian dapat dipastikan berjalan sesuai dengan rencana awal peneliti, sehingga memperoleh hasil yang maksimal, dan dapat dipertanggung jawabkan hasil penelitian ini oleh peneliti.

Frekuensi Tes Awal Tendangan Jarak Jauh

Data tes tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Oku diambil dengan melakukan pelaksanaan tes awal pada tanggal 5 Juni 2023. Tes ini dilakukan secara bergantian dengan menendang sejauh-jauhnya kemudian diukur jaraknya dengan satuan meter. Hasil tes murni dapat dilihat pada (lampiran 1) dan pada tabel di bawah ini dapat dilihat frekuensi data yang dibagi dalam beberapa kelas data sebagai berikut:

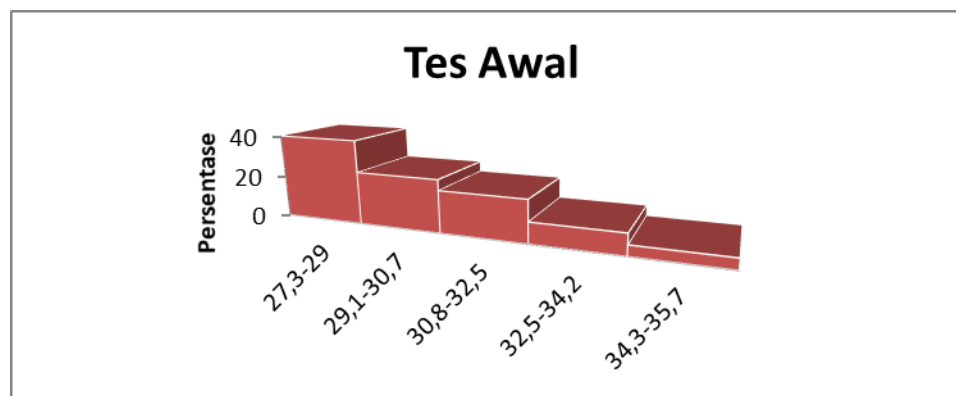
Tabel 1. Frekuensi Data Awal

Interval	Frekuensi	Persentase
-----------------	------------------	-------------------

27,3-29	8	40
29,1-30,7	5	25
30,8-32,5	4	20
32,5-34,2	2	10
34,3-35,7	1	5

(Sumber : Analisis Data, 2023)

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipaparkan bahwa siswa dengan nilai tes tendangan jarak jauh sejauh 27,3-29 meter sebanyak 8 orang (40%), sejauh 29,1-30,7 meter sebanyak 5 orang (25%), sejauh 30,8-32,5 meter sebanyak 4 orang (20%), sejauh 32,5-34,2 meter sebanyak 2 orang (10%) dan sejauh 34,3-35,7 meter sebanyak 1 orang (10%). Selanjutnya dapat ditampilkan dalam diagram di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Tes Awal

Berdasarkan diagram di atas, dapat dipaparkan bahwa siswa dengan nilai tes tendangan jarak jauh sejauh 27,3-29 meter sebesar (40%), sejauh 29,1-30,7 meter sebesar (25%), sejauh 30,8-32,5 meter sebesar (20%), sejauh 32,5-34,2 meter sebesar (10%) dan sejauh 34,3-35,7 meter sebesar (10%).

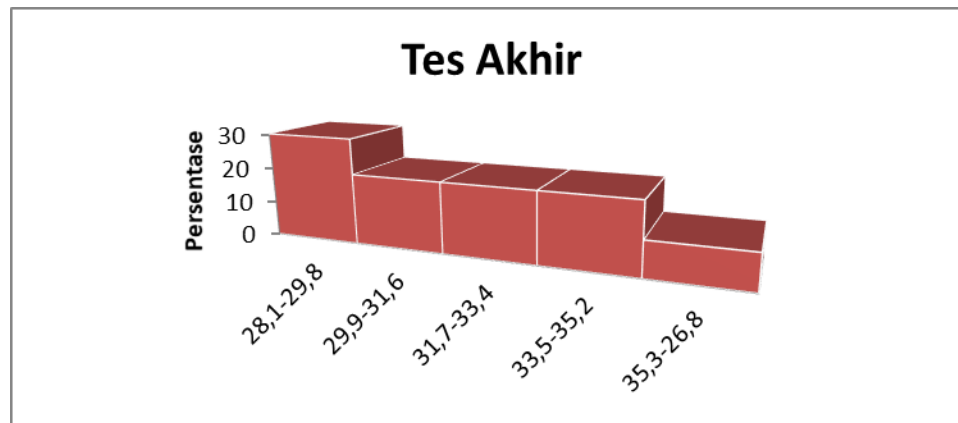
Frekuensi Tes Akhir Tendangan Jarak Jauh

Data tes tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Oku diambil dengan melakukan pelaksanaan tes akhir pada tanggal 12 Juli 2023. Tes ini dilakukan secara bergantian dengan menendang sejauh-jauhnya kemudian diukur jaraknya dengan satuan meter. Hasil tes murni dapat dilihat pada (lampiran 1) dan pada tabel di bawah ini dapat dilihat frekuensi data yang dibagi dalam beberapa kelas data sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi Data Akhir

Interval	Frekuensi	Persentase
28,1-29,8	6	30
29,9-31,6	4	20
31,7-33,4	4	20
33,5-35,2	4	20
35,3-36,8	2	10

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipaparkan bahwa siswa dengan nilai tes tendangan jarak jauh sejauh 28,1-29,8 meter sebanyak 6 orang (30%), sejauh 29,9-31,6 meter sebanyak 4 orang (20%), sejauh 31,7-33,4 meter sebanyak 4 orang (20%), sejauh 33,5-35,2 meter sebanyak 4 orang (20%) dan sejauh 35,3-36,8 meter sebanyak 1 orang (10%). Selanjutnya dapat ditampilkan dalam diagram di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Tes Akhir

Berdasarkan diagram di atas, dapat dipaparkan bahwa siswa dengan nilai tes tendangan jarak jauh sejauh 28,1-29,8 meter sebesar (30%), sejauh 29,9-31,6 meter sebesar (20%), sejauh 31,7-33,4 meter sebesar (20%), sejauh 33,5-35,2 meter sebesar (20%) dan sejauh 35,3-36,8 meter sebesar (10%).

Analisis Data

Uji normalitas data dalam penelitian dilaksanakan dengan menguji data statistik menggunakan uji kolmogrov smirnov dengan SPSS 22. Kriteria data dikatakan normal adalah H_a terimah jika $Asymp Sig > 0,05$. Adapun hasil uji kolmogrov smirnov dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	30,100	31,830
	Std. Deviation	2,3477	2,4987
Test Statistic		,141	,143
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,207 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas, kriteria ketentuan data H_a diterima, karena nilai Asymp Sig besar dari 0,05. Data pretest sebesar 0,200 dan posttest 0,207 sehingga kedua data dikatakan memiliki keterangan berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji paired sample t test dengan tujuan untuk mengetahui ada pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Oku. Kriteria dikatakan ada pengaruh H_a diterima jika nilai thitung lebih besar dari ttabel pada α 0,05 df N-1. Adapun hasil uji paired sampel t test dengan SPSS 22 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

		Tabel 4. Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	1,7300	,6441	,1440	2,0314	1,4286	12,012	19	,000

Pengambilan Keputusan :

Thitung sebesar 12,012

Ttabel α 0,05 df N-1 = 20-1 =19 adalah 1,729 (Lampiran 3).

Kriteria H_a Diterimah Jika (thitung > ttabel)

Hasil uji disimpulkan bahwa :

Ada pengaruh ada pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Oku karena thitung > ttabel ($12,012 > 1,729$).

PEMBAHASAN

Pertemuan pertama yang peneliti laksanakan tanggal 8 juni 2023, menghasilkan data awal hasil tes kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Oku, dimana rata-rata kemampuan 20 orang siswa dapat melakukan tendangan sejauh 30,10 meter. Kemudian dalam pelaksanaan eksperimen yang dilakukan tanggal 10 Juni s.d 8 Juli 2023 peneliti memberikan menu latihan selama 14 kali pertemuan yaitu latihan squat jump pada sebanyak 20 orang siswa tersebut.

Latihan squat jump dimaksudkan untuk memunculkan power pada kelompok otot tungkai siswa, hal ini peneliti yakini karena pendapat dan teori-teori yang mendukung misalnya dikatakan (Santosa, 2015, hal. 2) squat jump merupakan jenis olahraga yang dilakukan dengan mengaitkan tangan dibelakang kepala, lalu meloncat dengan keadaan jongkok dan berdiri tujuannya memunculkan gerakan eksplosif pada kelompok otot tungkai. Senada dengan pernyataan (Ropianti, Sinurat, & Putra, 2021) bahwa latihan squat jump adalah jenis latihan fisik dengan dua gerakan yaitu jongkok dan melompat, manfaatnya untuk kesehatan tubuh dan mengencangkan otot paha.

Setelah diberikan selama 14 kali pertemuan pada sebanyak 20 orang siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 04 Oku, hasilnya saat peneliti melaksanakan tes akhir terjadi peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh siswa baik kualitas individu maupun rata-rata keseluruhan siswa menjadi sejauh 31,8 meter, hal ini menunjukkan bahwa kualitas kemampuan otot siswa bekerja maksimal dengan terjadinya peningkatan eksplosif pada kelompok otot tungkai siswa saat melakukan tendangan jarak jauh.

Penelitian lainnya mendukung dan menguatkan hasil penelitian peneliti, dimana (Hasibuan, Alkahpi, & Sukendro, 2022) melakukan penelitian dengan menerapkan latihan squat jump. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa ada pengaruh latihan variasi sprint dan Squat jump terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler, karena Thitung $5,325 > T$ tabel 2,09. (Hermawan, 2022), meneliti tentang pengaruh latihan plyometrick squat jump

terhadap kemampuan shooting, dimana squat jump memberikan peningkatan terhadap kemampuan shooting pemain sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan peneliti dan analisis data yang dilakukan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh ada pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Oku karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12,012 > 1,729$).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk latihan Squat jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepak Bola Atlet Pro: Direct Academy. *Jurnal Mens Sana*, 5(2).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodelogi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Emral. (2016). *Bahan Ajar Sepak Bola*. Padang: Sukabina Press.
- Fajar, M. R., & Widodo, A. (2016). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Antara Atlet SSB Petrogres, Bima Amora dan Puta Zodiac Usia 11-12 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2).
- Hasibuan, M. Z., Alkahpi, J. S., & Sukendro. (2022). a. Pengaruh Latihan Variasi Sprint dan Squat jump Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler. *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2).
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit UNM.
- Hermawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Plyometrick Squat jump Terhadap Kemampuan Shooting. *Journal oof Physical Education and Sport Science*, 4(1).
- Irianto, S. (2011). Standarisasi Kecakapan Bermain Sepak Bola Untuk Siswa SSB KU 14-15. *Sport Performance Journal*, 7(1).
- Iskandar, H. (2017). *Tim Kesebelasan Sepak Bola*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).
- Mikanda. (2014). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Yogyakarta: PT Radjapersada.
- Nurrcahyo, F. (2012). Pengaruh Latihan Kicking Motion Terhadap Jauhnya Tendangan Bola dalam Permainan Sepak Bola Siswa Ku 15 Tahun di SSB Selabora FIK UNY pada Tahun 2010. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*, 2(2).
- Rahmat, A., Jafar, M., & Ifwandi. (2015). Pengaruh Latihan Double Multiple Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam pada Klub Jago Darussalam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2).
- Ropianti, Sinurat, R., & Putra, M. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrik Squat jump Terhadap Power Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli Club Putra Kunto Darussalam. *Josef*, 2(2).
- Samsudin. (2019). *Model Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).
- Sarwita, T. (2019). Pengaruh Latihan Squat jump Terhadap Jump Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2).
- Sentana, W. (2017). *Tim Kesebalasan Sepak Bola*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sin, T. H. (2020). *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih*. Jakarta Timur: Ikatan Konselor Indonesia.
- Ukat, & Syauki, A. Y. (2018). Pengaruh Latihan Squat jump Terhadap Hasil Lompata Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di MTsN 1 Kota Serang. *TULIP*, 7(2).
- Zidane. (2013). *Football fo Basic Training*. England: CPC Perss.