**PENGARUHLATIHAN*BOX JUMP* DAN*SQUAT JUMP*TERHADAPKEMAMPUANPASSINGJARAKJAUHSEPAKBOLA PADA SISWA SSB EMPAT LAWANG UNITED DIKABUPATENEMPATLAWANG**

Oleh;

Andri Buldani Rozaq

NIM. 2022152073

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *boxjump*terhadap kemampuan passing jarakjauhpermainansepakbolapadasiswaSSBEmpatLawangUniteddiKabupatenEmpatLawang. 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *squatjump* terhadap kemampuan passingjarak jauh permainan sepakbola pada siswa SSB Empat Lawang United diKabupatenEmpatLawang. 3) Untukmengetahui perbedaan pengaruhlatihan *boxjump*dan*squatjump*Terhadapkemampuan passing jarak jauh Pada Siswa SSB Empat Lawang United diKabupatenEmpatLawang.

Penelitian ini adalah experimentdengan desain penelitian yang digunakan adalah “*twogroupspretest-posttestdesign*”. Subjek dalam penelitian adalah siswa SSB Empat Lawang United diKabupatenEmpatLawang yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian menyimpulkan: 1) Ada pengaruh latihan *boxjump*terhadap kemampuan *passing* jarak jauh sepak bola pada siswa SSB Empat Lawang United di kabupaten Empat Lawang dengan nilai thitung 5.309 dan t tabel (df 14) 1,761 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 5.309 > t tabel 1,761, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. 2) Ada pengaruh latihan *squatjump*terhadap kemampuan *passing* jarak jauh sepak bola pada siswa SSB Empat Lawang United di kabupaten Empat Lawang dengan nilai t hitung 2.411 dan t tabel (df 14) 1,761 dengan nilai signifikansi sebesar 0,030. Oleh karena t hitung 2, 411 > t tabel 1, 761 dan nilai signifikansi 0,030 < 0,05. 3) Tidak ada perbedaan pengaruh latihan *boxjump* dan latihan *squatjump* terhadap kemampuan *passing* jarak jauh sepakbola pada siswa SSB Empat Lawang United di Kabupaten Empat Lawang, hal ini ditunjukan dengan nilai sig. (2-tailed) lebih dari 0,05.

Kata kunci:latihan *boxjump*, latihan *squatjump*, *passing* jarak jauh, sepak bola