**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 04 OKU**

**JULIO ARI SHENDY**

**2018151013**

**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-postest*. 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 thitung > ttabel (12,012 > 1,729).

**Kata Kunci. Tendangan Jarak Jauh.**