

**PENGARUH METODE LATIHAN PIRAMID TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI DAN HASIL *LONGPASS*
CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan kepelatihan Olahraga



oleh :

Rifki Zaelani

2004017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH METODE LATIHAN PIRAMID TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI DAN HASIL *LONGPASS* CABANG
OLAHRAGA SEPAK BOLA**

Oleh
Rifki Zaelani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Rifki Zaelani

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, foto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

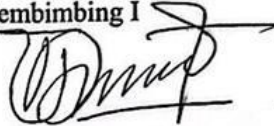
RIFKI ZAELANI

2004017

**PENGARUH METODE LATIHAN PIRAMID TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI DAN HASIL *LONGPASS* CABANG OLAHRAGA SEPAK
BOLA**

Disetujui dan disahkan oleh:

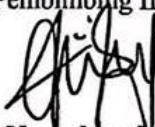
Pembimbing I



Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

NIP.196001131987031002

Pembimbing II



Yudi Nurcahya, M.Pd.

NIP.920171219861105101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP: 197108041998021001

ii

ii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Piramid Terhadap Peningkatan Power Tungkai dan hasil Longpass Cabang Olahraga Sepak Bola” ini beserta seluruh isi di dalamnya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan pengutipan atau penjiplakan (plagiarisme) dengan cara-cara yang tidak sesuai etika ilmu yang berlaku dalam bidang keilmuan yang ilmiah di masyarakat dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah di sahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap yang saya buat ini.

Bandung, Juni 2024

Yang membuat pernyataan

Rifki Zaelani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala bahwasannya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Piramid Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Dan Hasil *Longpass* Cabang Olahraga Sepak Bola" Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Shalallaahu Alaihi Wassalaam yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia. Perjalanan Panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi terdapat rintangan yang membutuhkan kesabaran, keyakinan, ketekunan, dan melawan rasa malas yang dihadapi. Namun berhak kehendak-nyalah serta doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memberikan pengembangan ilmu khususnya cabang olahraga sepak bola.

Bandung, Juni 2024

Penulis,

Rifki Zaelani

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kepada alloh SWT, atas segala berkah, rahmat, dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Akan tetapi, sesungguhnya penulis menyadari bahwa dengan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka penyusunan skripsi dapat berjalan dengan baik. Sehubungan dengan itu penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya kepada :

1. Alloh SWT atas segala limpahan rahmat dan berkahnya yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini bisa terselasaikan dengan baik.
2. Nabi Muhammad SAW karena dengan syafaatnya penulis diberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kedua orang tua penulis Bapak Mamat dan Ibu Leni Herlina yang selalu memberikan dukungan dan doa yang sangat luar biasa.
4. Keluarga penulis, Kakak Asep Maulana, Adik adik Rangga Apriliana dan Aqila Zihan Safhia, yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
5. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A, selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
7. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
8. Bapak Drs. H. Hadi Sartono, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing I, yang senantiasa dengan sabar membimbing penulis dengan memberikan kritik, saran, motivasi, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Yudi Nurcahya M.Pd. selaku dosen pembimbing II (dua) penulisan skripsi ini yang selalu mengingatkan penulis untuk selalu teliti dan memberikan arahan yang baik, sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
10. Bapak dan ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan bantuan terkait dalam perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan.

11. Rekan – rekan seperjuangan keluarga Kevelatihan 2020 yang selalu menjadi tempat dimana penulis dapat mencintai jurusan ini.
12. Keluarga Mandala FC, atlet sepak bola cikajang, Manajemen dan para pelatih yang memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian.
13. Sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman yang membantu/terlibat dalam penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.
15. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan, menjadi amal ibadah dan selalu diberkahi dalam ridhonya.

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN PIRAMID TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI DAN HASIL *LONGPASS* CABANG OLAHARAGA SEPAK BOLA

Pembimbing: 1. Drs. Hadi Sartono, M.Pd.

2. Yudi Nurcahya, M.Pd.

Rifki Zaelani

2004017

Pada cabang olahraga sepak bola ada beberapa Teknik yang harus dikuasai salah satunya *longpass*. Dalam permainan sepak bola seorang pemain harus bisa melakukan *longpass* dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latih metode piramid terhadap peningkatan *power* tungkai dan hasil *longpass* sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan diberi perlakuan, menggunakan desain penelitian *one grup pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini merupakan atlet sepak bola Mandala FC. Dalam mengukur *Power* tungkai dan *longpass* menggunakan instrumen penelitian *Vertical Jump* dan *Longpass Test*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji Normalitas, dan Uji Paired Sample T-test. Berdasarkan pengolahan data menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai dan hasil *longpass* sepak bola. Dari data tes awal dan tes akhir menggunakan test vertical jump sig $0,00 < 0,05$ untuk *power* tungkai. Sedangkan untuk *longpass* te awal dan tes akhir sig $0,00 < 0,05$. Penelitian ini memberi pemahaman tentang seberapa efektif latihan metode piramid untuk meningkatkan *power* tungkai dan hasil *longpass* sepak bola.

Kata kunci : Sepakbola, Metode piramid, *Power* Tungkai, *Longpass*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE PYRAMID TRAINING METHOD ON INCREASING LIMB POWER AND LONGPASS RESULTS IN FOOTBALL SPORTS

Supervisor : 1. Drs. Hadi Sartono, M.Pd.

2. Yudi Nurcahya, M.Pd.

Rifki Zaelani

2004017

In the sport of soccer, there are several techniques that must be mastered, one of which is the longpass. In a soccer game, a player must be able to do long passes well. This study aims to determine the effect of pyramid method training on increasing leg power and soccer long pass results. The method used in this research is an experimental method with treatment, using a one group pretest-posttest research design. The sample in this study were Mandala FC soccer athletes. In measuring leg power and longpass using the Vertical Jump and Longpass Test research instruments. The data analysis techniques used are the Normality Test and the Paired Sample T-test. Based on data processing, it shows that there is a significant influence on increasing leg power and soccer longpass results. From the initial test data and the final test using the vertical jump test sig $0.00 < 0.05$ for leg power. Meanwhile, for the initial longpass test and the final test, the sig is $0.00 < 0.05$. This research provides an understanding of how effective pyramid method training is for increasing leg power and soccer longpass results.

Keywords: Football, leg power, longpass longpass pyramid method.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat praktis	5
1.5 Struktur Organisasi skripsi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Sepak Bola.....	7
2.2 Kondisi Fisik	8
2.3 <i>Power</i> Otot tungkai	9
2.4 Leg Extention	10
2.5 Metode Piramid	11
2.6 Longpass.....	11
2.7 Kerangka Berpikir	13
2.8 Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Metode Penelitian.....	15

<u>LEMBAR HAK CIPTA</u>	i
<u>LEMBAR PENGESAHAN</u>	ii
<u>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</u>	iii
<u>KATA PENGANTAR</u>	iv
<u>UCAPAN TERIMAKASIH</u>	v
<u>ABSTRAK</u>	vii
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR TABEL</u>	xi
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xii
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xiii
<u>BAB 1 PENDAHULUAN</u>	1
<u>1.1 Latar Belakang</u>	1
<u>1.2 Rumusan Masalah</u>	5
<u>1.3 Tujuan Penelitian</u>	5
<u>1.4 Manfaat Penelitian</u>	5
<u>1.4.1 Manfaat teoritis</u>	5
<u>1.4.2 Manfaat praktis</u>	5
<u>1.5 Struktur Organisasi skripsi</u>	6
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	7
<u>2.1 Sepak Bola</u>	7
<u>2.2 Kondisi Fisik</u>	8
<u>2.3 Power Otot tungkai</u>	9
<u>2.4 Leg Extention</u>	10
<u>2.5 Metode Piramid</u>	11
<u>2.6 Longpass</u>	11
<u>2.7 Kerangka Berpikir</u>	13
<u>2.8 Hipotesis</u>	14
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	15
<u>3.1 Metode Penelitian</u>	15
<u>3.2 Desain Penelitian</u>	15

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Profil Responden.....	21
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Tes Awal	22
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Tes Akhir.....	22
Tabel 4. 4 Uji Normalitas <i>Vertical Jump</i>	23
Tabel 4. 5 Uji Normalitas <i>Longpass</i>	23
Tabel 4. 6 Uji Paired Samples Statistik <i>Vertical Jump</i>	24
Tabel 4. 7 Uji Paired Samples Statistik <i>Longpass</i>	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Komponen Kondisi Fisik	9
Gambar 2. 2 <i>Leg Extention</i>	11
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	15
Gambar 3. 2 Instrumen Tes <i>Vertical jump</i>	17
Gambar 3. 3 Instrumen Tes <i>Longpass</i>	18
Gambar 3. 4 Dinamika Latihan Mikro Dalam Meso	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	36
Lampiran 2. Surat Keputusan Bimbingan Skripsi.....	49
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian.....	54
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	55
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	59

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai. *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(1), 7-13.
- Ahmad, F., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2014). Efektifitas Penggunaan Media Bantu Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Melambung (Long Pass) Dalam Permainan Sepakbola (Study Eksperimen Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola Jpok Fkip Uns). *Indonesian Journal Of Sports Science*, 1(1), 218376.
- Alfiyan, R. F. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Hop Terhadap Akurasi Longpass Pada Anak Usia 14 Tahun Di SSB Bina Putra Wonosobo. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FIPSKR)*.
- Amin, H. M. (2018). Perbandingan Akurasi Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Kaki Bagian Luar Dan Punggung Kaki Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun 2018.
- Aminudin, A., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2020). Contribution Leg Muscle Strength, Dynamic Balance and Hip Joint Flexibility to the Accuracy of Football Shooting. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 3(2), 912-918.
- Anshori, H. (2016). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass Pada Pemain Ssb Forza Junior Kaliwungu-Kendal Ku 14-15 Tahun. *Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta002e*.
- Arhesa, S., & Rudi, R. (2019). Perbandingan Metode Latihan Piramid Normal Dan Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan Dan Paha. *Jounal Respecs*, 1(2), 95-101.
- Asy'ari, I. A. (2016). *Pengaruh Latihan Squat Dengan Menggunakan Metode Piramid Sistem Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

- Aulia, A. (2019). Pengaruh Latihan Pliometric Terhadap Kemampuan Long Pass. *Jurnal Patriot*, 1(2), 460-471.
- Bastiana, A. T. N. (2014). *PERBANDINGAN HASIL LATIHAN SQUAT DENGAN MENGGUNAKAN WEIGHT TRAINING METODE PYRAMID SISTEM DAN METODE BURNOUT SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT TUNGKAI* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Berliana. (2024). RAGAM KONSTRUKSI INSTRUMEN OLAHRAGA (Cetakan Pe). CV. K-Media.
- Danurwindo, Ganesha Putera, Barry Sidik, Jaka Luka. (2014). Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta: PSSI
- Dinata, N. (2019). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 840–850. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.435>
- Farhiah, A., Triansyah, A., & Haetami, M. Pengaruh Weight Training Dengan Sistem Piramid Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 8(3).
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18-22.
- Galang Cikal Cakrawalad and Apri Agus. (2019). Pengaruh Latihan Barbel Curl dan Triceps Pushdown Terhadap Hipertrofi Otot-otot Bagian Lengan Atas Pada Anggota Max Power Gym dan Aerobik Kotan Padang. *Jurnal Stamina*, Vol. 2, No. 8, Desember 2019.
- Ginangjar, U., & Wijaya, M. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata–Kaki Terhadap Longpass Dalam Permainan Sepakbola Diekstrakurikuler Mts Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018.

- Hariyoko, H. (2018). Pengaruh Metode Barriers Hop Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Long Pass Sepakbola. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 128-134.
- Harsono. (1988). *Coaching Aspek-aspek psikologis dalam. Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma
- Hart, N. H., Nimphius, S., Spiteri, T., & Newton, R. U. (2014). Leg strength and lean mass symmetry influences kicking performance in Australian football. *Journal of sports science & medicine*, 13(1), 157.
- Julianto, A., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Beban Berbasis Pantai Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 8 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 157-164.
- Khameswara, G. G. (2016). *Pengaruh Latihan Legpress Dengan Metode Set Sistem Dan Piramid Sistem Terhadap Akselerasi Cabang Olahraga Balap Sepeda Gunung Nomor Cross Country (Xc)* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Kurniawan, R., & A'la, F. (2021). Analisis Validitas Dan Reliabilitas Tes Akurasi Long Pass (Move Ball Long Pass Test) Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Kepelatihan Fik Unp. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 1(2), 83-97.
- Kurniawan, W., Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Box Jump Terhadap Keterampilan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 8(3).
- Landau. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Siding Kabupaten Bengkayang. IKIP PGRI PONTIANAK
- Lutan, R., Berliana, dan Sunaryadi, Y. (2007). Penelitian Pendidikan dalam pelatihan olahraga. Bandung.

- Mubarak, M. H. (2022). *Perbandingan Metode Piramid Normal Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Nofriyanto, A. (2017). Pengaruh Latihan Jump To Box dan Skipping Terhadap Peningkatan Kemampuan Long Passing Sekolah Sepakbola (SSB) Astaga Padang. *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 1(1).
- Nugraha, F. E., Mulyanto, R., & Susilawati, D. Kontribusi Latihan Leg Extension Terhadap Hasil Shooting Sepakbola. *SpoRTIVE*, 3(1), 251-260.
- Nur Junaidi, M. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric Dan Variasi Long Pass Terhadap Ketepatan Long Pass Sepak Bola Pada Ssb Glora Karya* (Doctoral Dissertation, Porkes).
- Peacock, J. C., & Ball, K. (2018). Strategies to improve impact efficiency in football kicking. *Sports Biomechanics*.
- Pratama, C. K., & Yuliasrid, D. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Long Passing Pada Pemain Ssb Polda Jatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4).
- Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass. *Jurnal Patriot*, 1(2), 554-564.
- Qoriban, F., & Hariadi, I. (2020). Meningkatkan Keterampilan Passing Jauh (Long Pass) Menggunakan Metode Drill Pada Pemain Ssb. *Sport Science And Health*, 2(2), 168-173.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Rizalul Mahbudi & Sapto Adi. (2016). Pengembangan Model Latihan Long Pass Control Dalam Permainan Sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang, Vol I (1), 75-89.

- Rizalul Mahbudi & Sapto Adi. (2016). Pengembangan Model Latihan Long Pass Control Dalam Permainan Sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang, Vol I (1), 75-89
- Rustiawan, H. (2014). *Pengaruh Latihan Isotonik Dan Isotonik+ Isometrik Alternating Terhadap Jarak Dan Akurasi Tendangan Long Pass Pada Cabang Olahraga Sepakbola* (Doctoral Dissertation, Univeritas Pendidikan Indonesia).
- Sam Jones, Hiroyuki Nunome, Simon Augustus, James C. A. Peacock, Kevin Ball, Neil E. Bezodis. (2022) Understanding the effects of ball orientation in Rugby Union place kicking: the preferences of international kickers and the kinematics of the foot-ball impact. *Sports Biomechanics* 0:0, pages 1-16.
- Samsi, J. (2020). Pengaruh Latihan Super Set Dan Piramid Set Terhadap Penurunan Body Fat Dan Penambahan Massa Otot Pada Status Body Mass Index (Bmi). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 143-150.
- Santoso, N. (2016). *Perbandingan Metode Latihan Piramida Dan Metode Latihan Multiple Set Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Tim Putera Hoki Universitas Negeri Jakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Saputra, A., Nugraha, A., & Palmizal, A. (2022). Kemampuan Ketepatan Longpass Siswa Sekolah Sepakbola Kota Jambi. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 4(1), 60-69.
- Saputra, I., & Siregar, A. T. (2016). Upaya Meningkatkan Kemampuan Menahan Bola Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam Siswa Pada Permainan Sepak Bola Dengan Metode PenemuanTerbimbing Di Kelas VIII SMP Negeri 2 STABAT TP 2014/2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 67-76.
- Sidik, Dikdik Zafar (20010). Pembinaan kondisi fisik (dasar dan lanjutan. FPOK UPI.

- Siti, K. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Olahraga Futsal Putri Darek Universitas Islam Riau* (Doctoral Dissertation, Penjaskesrek).
- Slaidiņš, K., & Fernāte, A. (2021, May). Analysis on classification of football technique. In *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 4, pp. 456-467).
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Starlet, V. U. (2017). *Pengaruh Latihan Triceps Overhead Extension Dengan Metode Piramid Sistem Terhadap Peningkatan Power Lengan Dan Hasil Long Pass Cabang Olahraga Polo Air* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- Sucipto, Dkk.(2000). Sepakbola. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sulistiyarto, S. (2022). Pengaruh Sistem Latihan Piramida Terhadap Kekuatan Angkatan Repetisi Maksimal Bench Press Pada Member Pemula Fitness. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03).
- Suryadi, D. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237-246.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on achieving score-box possessions in a random series of team possessions from Norwegian professional soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 245–255. <https://doi.org/10.1080/02640410903502766>.
- Thomas R. Baechle, dan Barney R. Groves, *Latihan Beban*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2003), h. XVII.

- Thomas R. Baechle, dan Barney R. Groves, op. cit., h. 241.
- Van Biemen, T., van Zanten, T. F., Savelsbergh, G. J. P., & Mann, D. L. (2022). "What needs to be seen": An exploration into the visual anticipation behaviour of different skill-level football referees while observing long passes on-field. *Human movement science*, 85, 102980.
- Wiarto, Giri. 2013. *Anatomi dan Fisiologi Sistem Gerak Manusia*. Yogyakarta: Goyen Publishing.
- Yahya, M. S. (2022). *Perbandingan Metode Piramid Normal Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Power* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Yi, Q., Groom, R., Dai, C., Liu, H., & Gomez ´ Ruano, M.A. ´ (2019). Differences in technical performance of players from 'the big five' European football leagues in the UEFA Champions League. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02738>
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). *Latihan fisik. Bandung: FPOK-UPI Bandung*.