

**“PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI* PEMAIN
SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 REJANG LEBONG”**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**OKTA RAHMADANY ARKANSHI
NIM 18086182**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola SMA Negeri 2 Rejang Lebong

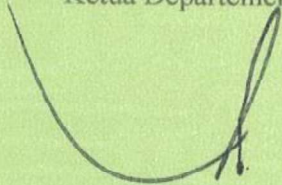
Nama : Okta Rahmadany Arkanshi

NIM : 18086182

Departemen : Pendidikan Olahraga

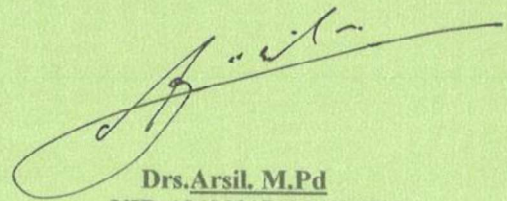
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003

Padang, 4 Agustus 2022
Disetujui oleh,
Pembimbing



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola SMA Negeri 2 Rejang Lebong

Nama : Okta Rahmadany Arkanshi

NIM : 18086182

Departemen : Pendidikan Olahraga

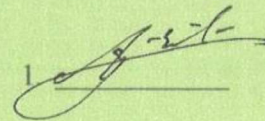
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

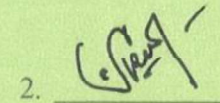
Tim Penguji

Padang, 4 Agustus 2022
Tanda Tangan

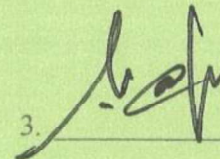
1. Ketua : Drs. Arsil, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Okta Rahmadany Arkanshi
Thn. Masuk/NIM : 2018/18086182
Tempat/Tgl. Lahir : Curup/ 8 Oktober 1999
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Rejang Lebong”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing dan kontributor.
3. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan..
4. Karya tulis ini sah apabila telah ditandatangani asli oleh pembimbing, tim penguji dan ketua program studi.

Demikian lah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku.

Padang, 4 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Okta Rahmadany Arkanshi
NIM.18086182

ABSTRAK

Okta Rahmadany Arkanshi, (2022). : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Daya Ledak Otot Tungkai* Pemain Sepak Bola SMA N 2 Rejang Lebong

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya kualitas *daya ledak otot tungkai* pada pemain sepak bola di SMA N 2 Rejang Lebong ketika sedang menjalani latihan ternyata banyak siswa yang belum mampu melakukan passing jarak jauh sehingga pada saat ingin mempassing bola jarak jauh kepada teman, bola sering tidak sampai kepada teman yang ingin dituju dan bola dapat dengan mudah diambil oleh lawan. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah bagaimana cara meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai

penelitian eksperiment semu adalah penelitian yang mendekati percobaan sesungguhnya dimana tidak mungkin mengadakan kontrol memanipulasikan semua variabel yang relevan, Populasi penelitian ini adalah para pemain sepak bola yang berada di SMA N 2 Rejang Lebong. Pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh yang berarti semua populasi akan di jadikan sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 16. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *daya ledak otot tungkai*, dan analisis data menggunakan uji t.

Hasil uji-t data memperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,23 > 4,13$) pada taraf signifikan 5% atau 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *daya ledak otot tungkai* pada pemain sepak bola di SMA N 2 Rejang Lebong

Kata kunci: Latihan *Plyometric*, Peningkatan Kemampuan *Daya Ledak Otot Tungkai*

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti Amiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini. Penulis memilih judul, “**Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Daya Ledak Otot Tungkai* Pemain Sepakbola SMA N 2 Rejang Lebong**”.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada :

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M,Pd.,Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang serta staff Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Drs. H. Alnedral, M,Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga serta kepada Sekretaris beserta staff jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Arsil, M.Pd pembimbing yang telah memberikan bimbingan, memberikan dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dra. Eriati, M.Pd, dan Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Jumharius, S.Pd selaku pelatih dari tim sepak bola SMA Negeri 2 Rejang Lebong yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian saya.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua yang sudah memberikan doa, dukungan yang sangat luar biasa dalam perjuangan ananda.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat untuk kita semua Amin Ya Robal Alamin.

Padang,30 Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Sepak Bola	9
2. Latihan	10
3. Plyometric	24
4. Kaitan Sepak Bola Dengan Daya Ledak Otot Tungkai	34
5. Penelitian Relevan	37
B. Kerangka Konseptual	39
C. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Jenis dan Sumber Data	42
E. Definisi Operasional	42

F. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Hasil Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan	54
E. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Distribusi Frekuensi Data Pree-test	47
4.2 Distribusi Frekuensi Data Post-test	49
4.3 Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data	51
4.4 Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas Data	52
4.5 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Data	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Standing Broad Jump	28
2.2 Hurdle Jump	29
2.3 Side Hope	29
2.4 Depth Jump	30
2.5 Knee-tuck Jump	31
2.6 Jump To Box	32
2.7 Skipping	33
2.8 Front Cone Hop	34
2.9 Jaringan Otot Tungkai	35
2.10 Kerangka Konseptual	40
3.1 Standing Broad Jump	41
4.1 Histogram Batang Distribusi Frekuensi Pree-test.....	48
4.2 Histogram Batang Distribusi Frekuensi Post-test	50
5.1 Pelaksanaan Pree-test.....	83
5.2 Pelaksanaan Treatment.....	84
5.3 Pelaksanaan Post-test	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	61
2. Surat Balasan Izin Penelitian	63
3. Program Latihan	65
4. Daftar Hadir	73
5. Blangko Data Pree-test	74
6. Blangko Data Post-test	75
7. Uji Normalitas Data Pree-test	76
8. Uji Normalitas Data Post-test	77
9. Uji Homogenitas Data	78
10. Uji Hipotesis Data	79
11. Tabel Uji Normalitas Data	80
12. Tabel Uji Homogenitas	81
13. Tabel Uji Hipotesis Data	82
14. Dokumentasi Penelitian	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang paling populer di dunia. Sepakbola mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama, oleh karena itu sepak bola telah menjadi bagian nyata di masyarakat. Kerjasama antar pemain dalam permainan sepak bola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Peran pelatih sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang profesional dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh.

Menurut Rohim (2008:1-2) bahwa pengertian sepakbola adalah “permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita yang harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu dalam menentukan penampilan kita di lapangan”. Pada saat permainan, pemain yang dapat berlari dengan jarak beberapa meter dalam pertandingan, dapat menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi jika suatu saat terdapat perubahan permainan dengan cepat.

Di dalam permainan sepak bola daya ledak sangatlah penting bagi seluruh pemain sepak bola, dikarenakan daya ledak otot tungkai merupakan unsur yang sangat berpengaruh bagi seseorang pemain sepak bola seperti, melakukan passing jauh, shooting kearah gawang sangatlah membutuhkan daya ledak otot tungkai yang kuat agar arah dan kecepatan bola dapat melaju secara maksimal.

Daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan diartikan sebagai kemampuan sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam bentuk tubuh sendiri (*inner load*) maupun beban luar (*outer load*). Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerak secara *explosive*. Kemampuan daya ledak otot dapat dicapai oleh berbagai bentuk latihan seperti, (1) *skipping*, (2) *jump to box*, (3) *interval training*, (4) naik turun tangga, (5) *split jump* dan sebagainya.

Faktor faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai Daya ledak sebagai salah satu kondisi fisik tidak dapat berdiri sendiri. Perlu beberapa faktor penunjang yang memungkinkan terjadinya kontraksi otot untuk menghasilkan tenaga.

Faktor-faktor tersebut secara langsung ataupun tidak langsung mempengaruhi besar kecilnya tenaga ledak yang dihasilkan oleh otot. Semakin baik faktor yang mempengaruhi maka akan semakin besar pula power yang dihasilkan otot tungkai. Sharkley (2011:158) menjelaskan tenaga atau daya ledak otot atau eksplosif power adalah: Kekuatan maksimal yang

dapat diarahkan dalam satu kontraksi. faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot terdiri dari hambatan, ukuran atau daerah cross section, jumlah serabut yang berkontraksi dan keadaan kontraksinya (panjang, lelah) dan keuntungan dari mekanis dari tulang pengangkat. Beberapa faktor lainnya meliputi jenis kelamin, usia, dan jenis serat juga harus mendapat perhatian lebih. Dari teori di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan otot untuk menghasilkan daya ledak. Faktor tersebut meliputi faktor dari dalam seperti struktur otot, ukuran otot, jenis otot dan lain-lain. Faktor dari luar seperti kelamin, usia, juga memberikan pengaruh yang sangat besar dalam menghasilkan daya ledak otot. Kesemua faktor tersebut harus mendapat perhatian maksimal sehingga daya ledak otot akan dihasilkan secara maksimal. Syafruddin (2011:46) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan otot adalah : 1) Penampang serabut otot, 2) Jumlah serabut otot, 3) Struktur dan bentuk otot, 4) Panjang otot, 5) Kecepatan kontraksi otot, 6) Tingkat peregangan otot, 7) Tonus otot, 8) Koordinasi otot intra (koordinasi didalam otot), 9) Koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama v pada suatu gerakan yang diberikan), 10) Motivasi, 11) Usia dan jenis kelamin

Latihan *plyometric* merupakan metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan bentuk kombinasi latihan isometric dan isotonic yang mempergunakan pembebanan yang dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot berkontraksi kembali mencapai submaksimal dalam

waktu yang sesingkat mungkin. Brittemham, Hanafi (2010:11) “latihan *plyometric* sering menggunakan pergerakan otot-otot untuk menghasilkan kekuatan *eksplosive*, biasanya digunakan selepas atlet mencapai kekuatan otot optimum yang mempengaruhi *tendon* dan *ligament*”, dengan tujuan meningkatkan kecepatan dan kekuatan. Dalam latihan *plyometric* gerakan dilakukan memberikan efektivitas pada reflek regang, dimana otot sudah berada di dalam keadaan siap berkontraksi lagi sebelum berada pada keadaan rileks”. Model latihan ini memberikan dampak yang mengarah kepada peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai, latihan dilakukan dengan intensitas tinggi dan berulang. Kondisi ini diprediksi akan mampu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai.

Di dalam latihan *plyometric* ada dua jenis metode latihan yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kekuatan *daya ledak otot tungkai*, Adapun latihan *plyometric* yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015:137) dikelompokkan menjadi 2 jenis antara lain sebagai berikut:

a) Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*)

Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) antara lain meliputi: (1) *skipping*, (2) *pope jumps* (lompat tali), (3) lompat (*jumps*) rendah dan langkah pendek, (4) loncat-loncat (*hops*) dan lompat-lompat, (5) melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35 cm, (6) melempar *ball medicine* 1-3 kg, dan (7) melempar bola yang ringan (Sukadiyanto, 2005:118)

b) Latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*)

Latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*) antara lain meliputi:

(1) lompat jauh tanpa awalan (*standing board long jump*), (2) *triple jumps* (lompat tiga kali), (3) lompat (*jumps*) tinggi dan langkah panjang, (4) loncat-loncat dan lompat-lompat, (5) melompat di atas bangku atau tali setinggi di atas 35 cm, (6) melempar *ball medicine* 5-6 kg, (7) *drop jumps* dan *reactive jumps*, dan (8) melempar benda yang relatif berat (Sukadiyanto, 2005:118).

Berdasarkan pengamatan yang di lakukan di lapangan terhadap para pemain sepak bola di SMA Negeri 2 Rejang Lebong saat melakukan latihan, masih kurangnya latihan *plyometric* yang dapat meningkatkan *kekuatan daya ledak*, sehingga menimbulkan kesalahan dalam pertandingan, adapun contoh kesalahan akibat dari kurangnya *kekuatan daya ledak otot tungkai* yang di lakukan siswa adalah, pada saat melakukan passing jauh, bola yang di umpan tidak sampai kepada temannya, tidak terarahnya arah bola pada saat melakukan tendangan jarak jauh, hal itu sangat mempengaruhi performa pemain di dalam lapangan, jika di biarkan maka akan menimbulkan permasalahan baru dalam permainan. Akan tetapi ada beberapa kejuaraan yang di ikuti dan berikut adalah prestasi yang telah diraih : Juara 3 lomba sepak bola pada tahun 2010, Juara 1 lomba sepak bola pada tahun 2013, Juara 2 lomba sepak bola pada tahun 2013, Juara 3 lomba sepak bola pada tahun 2014.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin mengetahui apakah latihan *plyometric* berpengaruh dalam peningkatan kemampuan *daya ledak otot tungkai*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *daya ledak otot tungkai* pemain sepak bola SMA Negeri 2 Rejang Lebong”. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dan bahan bagi pemain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti memfokuskan pada bentuk variabel yang berhubungan dengan latihan *plyometric* dan kemampuan daya ledak otot tungkai. Diketahui bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan masalah dalam daya ledak otot tungkai itu masih rendah, antara lain :

1. Unsur kekuatan daya ledak otot tungkainya masih rendah atau lemah, sehingga dapat menyebabkan turunnya prestasi atlet tersebut.
2. Tingkat kecepatan gerakan-gerakannya masih rendah atau lemah, sehingga bisa juga menyebabkan kemampuan bermain atlet menurun atau tidak maksimal seperti yang diharapkan pelatih sangat penting dalam memberi program latihan.
3. Dosis latihan yang diberikan belum tepat atau belum efektif sesuai dengan kebutuhan peningkatan daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi

kemampuan daya ledak otot tungkai dalam permainan sepak boladan mengingat keterbatasan yang penulis miliki, maka penulis membuat batasan masalah agar penulis lebih terfokus agar suatu pencapaian yang penulis harapkan dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola SMA N 2 Rejang Lebong.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran di atas dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “ apakah ada pengaruh dari latihan *Plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *daya ledak otot tungkai* pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Rejang Lebong”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini, untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *daya ledak otot tungkai* pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Rejang Lebong.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan sarjana pendidikan program studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Memberikan informasi kepada pelatih bagaimana cara meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai melalui latihan *plyometric*.

3. Memberikan informasi kepada pemain tentang apa saja latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.
4. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti yang lain yang ingin melakukan penelitian sejenis.
5. Penelitian ini penting bagi sekolah untuk memberikan referensi kepada siswa-siswi di SMA Negeri 2 Rejang Lebong.