

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP PENINGKATAN  
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN SEPAKBOLA  
SSB TUNAS HARAPAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**Irfanji Fernandes**

**NIM. 18087029 / 2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Daya Ledak  
Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan  
Nama : Irfanji Fernandes  
NIM : 18087029/2018  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Disetujui Oleh

Ketua Departemen

Dosen Pembimbing



Dr. Donie S. Pd., M. Pd  
NIP. 197207171998031004



Drs. Witarsyah, M. Pd  
NIP. 195809201986031005

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Irfanji Fernandes

NIM : 18087029/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan Tim Penguji

Program studi pendidikan kepelatihan olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot**

**Tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan**

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Witarsyah, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

2. 

3. Anggota : Vega Soniawan, S.Pd.,M.Pd

3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan" adalah asli karya saya sendiri
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juli 2022

Yang membuat pernyataan

Irfanji Fernandes  
NIM: 18087029/2018

## ABSTRAK

### **Irfanji Fernandes (18087029) : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola SSB Tunas Harapan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB Tunas Harapan yang berjumlah 16 pemain. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Proposive Sampling*. Banyak sampel dalam penelitian ini adalah 16 pemain. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juni sampai 14 Juli 2022. Penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Untuk memperoleh data dilakukan dengan pengukuran terhadap daya ledak otot tungkai menggunakan tes *Standingboard Jumps*. Data di analisis menggunakan uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : Hasil uji hipotesis pengaruh latihan *plyometrics* signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan, dengan uji hipotesis daya ledak otot tungkai diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,835 > t_{tabel} = 1,75$  dan skor rata-rata tes awal (*pre test*) 180 dan tes akhir (*post test*) menjadi 188,437. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan Agam, dengan peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai sebesar 8,437.

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan”** kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Donie, M.Pd., Selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Roma Irawan, M.Pd, Selaku Sekretaris Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Witarsyah, M.Pd, Selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan selama penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd., dan bapak Vega Soniawan, S.Pd.,M.Pd., Sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan kritikan dalam rangka menyempurnakan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pelatih dan pemain sepakbola di SSB Tunas Harapan.
7. Kepada keluargaku, terutama orang tuaku tercinta, kakak, adik dan juga semua orang terdekat tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan material serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga aku berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Kepelatihan Olahraga dan rekan-rekan mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga Fakultas lain di Universitas Negeri Padang dan yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini, yang tidak bisa kusebutkan namanya satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah bapak/ibu/sdr/i sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Terakhir, penulis menyadari bahwa penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim Penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juli 2022

Irfanji Fernandes

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Kegunaan Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakekat Sepakbola .....	10
2. Daya Ledak .....	12
3. Latihan .....	16
4. <i>Plyometrics</i> .....	17
B. Penelitian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Jenis dan Sumber Data.....	30
E. Definisi Operasional .....	31
F. Instrumen Penelitian .....	32



G. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	38
C. Pengujian Hipotesis.....	39
D. Pembahasan.....	40
E. Keterbatasan Penelitian	
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Pemain SSB Tunas Harapan.....	29
2. Distribusi Hasil Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai.....	36
3. Distribusi Hasil Data Post Test Daya Ledak Otot Tungkai .....	38
4. Rangkuman Uji Normalitas Data .....	40
5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Side-to-Side Barrier Tuck Jump</i> .....	22
2. <i>Tuck Jump</i> .....	23
3. <i>Front Cone Hop</i> .....	23
4. <i>Single Leg Hops</i> .....	24
5. Kerangka Konseptual .....	26
6. <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	32
7. Histogram Hasil Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai .....	37
8. Histogram Hasil Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai .....	39
9. Persiapan Sebelum Tes Awal Atlet dan Pelatih .....	111
10. Pemanasan Sebelum Tes Awal .....	111
11. Pelaksanaan Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai.....	112
12. Melaksanakan Bentuk Latihan <i>Side-to-Side Barrier Tuck Jump</i> .....	112
13. Melaksanakan Bentuk Latihan <i>Front Cone Hop</i> .....	113
14. Melaksanakan Bentuk Latihan <i>Single Leg Hops</i> .....	113
15. Melaksanakan Bentuk Latihan <i>Tuck Jump</i> .....	114
16. Persiapan Sebelum Tes Akhir Atlet dan Pelatih .....	114
17. Pemanasan Sebelum Tes Akhir.....	115
18. Pelaksanaan Tes Akhir Daya Ledak Otot Tungkai.....	115
19. Foto Bersama pelatih .....	116
20. Foto Bersama Pemain .....	116

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	52
2. Data Awal Daya Ledak Otot Tungkai.....	100
3. Data Akhir Daya Ledak Otot Tungkai.....	101
4. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai .....	102
5. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai .....	103
6. Uji Hipotesis .....	104
7. Penentuan Skala 5 Kelas Interval <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai ...	106
8. Penentuan Skala 5 Kelas Interval <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai...	107
9. Area dibawah kurva normal baku dari 0 sampai z.....	108
10. Tabel Nilai Kritis untuk Uji Liliefors .....	109
11. Tabel Persentase Distribusi t.....	110
12. Dokumentasi Penelitian Dalam Bentuk Foto.....	111
13. Surat Izin Penelitian .....	117
14. Surat keterangan selesai penelitian.....	118

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Semua kegiatan latihan yang dilakukan secara sistematis, tersusun dan terencana bertujuan untuk mendorong, membina, serta menciptakan potensi rohani, jasmani dan juga sosial untuk meraih kebugaran jasmani atau suatu prestasi merupakan definisi dari olahraga. Pada umumnya olahraga seseorang melakukan olahraga asal-asalan tanpa mengetahui tentang manfaat olahraga bagi tubuh. Untuk mempertahankan kebugaran tubuh, olahraga menjadi aktivitas yang dibutuhkan. serta olahraga juga dapat mempengaruhi produksi system kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari berbagai macam penyakit dan stress. Oleh karena itu olahraga sangat diperlukan sekali bagi tubuh.

Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat di Indonesia. Olahraga bisa dilakukan setiap hari dari usia muda hingga lanjut usia. Di Indonesia, selain berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga juga berfungsi sebagai ajang pencapaian prestasi bagi masyarakat yang memiliki hobi dan impian besar dibidang olahraga yang diperlombakan mulai dari pekan olahraga hingga olimpiade yang ada di indonesia, seperti sepakbola, voli, futsal, renang, dan pencak silat.

Dari sekian banyak cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari di Indonesia. karena sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer yang ada di Indonesia. Itu

terlihat banyaknya Sekolah Sepak Bola (SSB) yang ada di Indonesia. Dalam UU No 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional bab VII pasal 27 menyatakan “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dengan adanya peraturan perundang-undangan dan pedoman yang mengatur jalannya olahraga yang ada di Indonesia, maka dari pada itu penting untuk diperhatikan secara bersama agar tujuan dari undang-undangan ini dapat terwujud dengan baik dan tidak meleset dari sasaran undang-undang yang telah direncanakan tersebut.

Di Indonesia banyak diadakan kompetisi-kompetisi sepakbola seperti contohnya antar SSB, antar sekolah, antar instansi, antar daerah, dan lain sebagainya. Banyaknya kompetisi-kompetisi yang diadakan itu bertujuan untuk membina dan memantau perkembangan atlet sepakbola yang berbakat dan potensial untuk dijadikan atlet yang lebih baik, yang mempunyai keterampilan, skill, dan juga mental yang kuat dan bisa berprestasi baik kompetisi tingkat kabupaten, tingkat provinsi, nasional bahkan tingkat internasional.

Untuk bisa berprestasi di sepakbola ada beberapa factor yang harus diperhatikan. Menurut (Syafuruddin, 2011) “Prestasi terbaik (*top/peak performance*) atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan dan kompetensi yang terprogram dengan baik dan



terarah". Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan atau dipengaruhi oleh banyak factor yang dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor *eksternal* dan *internal*.

Faktor *internal* adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet. Dengan kata lain berasal dari kemampuan yang dimiliki oleh atlet itu sendiri. Keberhasilan prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan satu sama lain. Jika salah satu dari faktor ini tidak dipenuhi dengan baik oleh atlet, maka prestasi yang diinginkan akan sulit dicapai. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor *eksternal* adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet itu sendiri, seperti pelatih sarana prasana variasi-variasi latihan, keluarga, gizi dan lain sebagainya.

Permainan sepakbola memerlukan kondisi fisik yang bagus, kondisi fisik yang ditekankan pada fisik atlet yang merupakan komponen-komponen yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet tersebut dimana terdiri atas kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan, selain itu juga ada daya ledak. Pemainan sepakbola membutuhkan daya ledak. Terutama daya ledak otot tungkai sangat diperlukan dalam berbagai teknik yang ada didalam sepakbola, seperti contohnya saat akan melakukan sprint, daya ledak otot tungkai dibutuhkan untuk awalan sprint agar lebih cepat, kemudian pada saat melakukan jump header baik menghalau bola ataupun mencetak gol juga membutuhkan daya ledak otot tungkai karena mengangkat berat badan ke udara untuk berduel dengan lawan, daya ledak juga dibutuhkan saat melakukan teknik shooting. Karena untuk menghasilkan

shooting yang kuat dan tepat membutuhkan daya ledak otot tungkai yang bagus, agar shooting yang dilakukan bisa kuat dan terarah.

Untuk mendapatkan daya ledak yang bagus ada faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan daya ledak. Menurut (Syafuruddin, 1994: 48) “Daya ledak yang bagus tergantung pada: 1) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu berat beban yang dilakukannya. 2) Kecepatan kontraksi yang terkait adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga”. Selain itu juga ada faktor pelatih, dengan adanya pelatih yang berkualitas maka akan berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak atlet. Metode latihan, dengan adanya metode latihan yang teratur dan terencana yang dilakukan saat latihan makan akan berpengaruh juga terhadap peningkatan daya ledak. Makanan, makanan yang di konsumsi oleh atlet juga berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak karna jika memakan makanan yang tidak sehat akan berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Sarana dan Prasarana, dengan adanya sarana dan prasana yang lengkap ditempat latihan juga berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak.

Untuk mendapatkan daya ledak yang bagus, bisa dilakukan dengan berbagai bentuk latihan seperti latihan *plyometrics*, latihan naik turun tangga, dan latihan mananjak. Latihan *Plyometrics* adalah salah satu bentuk latihan dengan gerakan melompat yang berulang-ulang. Dapat dilakukan dengan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat serta otot yang dominan adalah otot tungkai. Menurut (Oktaviani & Donie, 2020: 528) “Latihan *plyometrics* didefinisikan sebagai latihan yang cepat dan *explosive* yang menggunakan simpanan energi dan

meningkatkan aktivitas otot selama fase kontraksi otot pada saat latihan”. Adapun untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu dengan menerapkan latihan plyometrics. Model-model latihan plyometrics yang dimaksud seperti *side-to-side barrier tuck jump*, *single foot side-to-side ankle hop*, *jump in place*, *split squat jump*, *tuck jump*, *tuck jump with heel kick*, *diagonal cone hop*, *front cone hop*, *hardle barrier jump*, *double leg hops*, *single leg hop*, dan *standing long jump with sprint*.

Latihan *side-to-side barrier tuck jump* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan otot tungkai dan latihan *side-to-side barrier tuck jump* yaitu melompat kesamping melewati cone atau penghalang dengan dua kaki secara berulang. *Single foot side-to-side ankle hop* adalah bentuk latihan melompat kesamping melewati cone atau penghalang dengan satu kaki secara berulang. *Jump in place* adalah bentuk latihan melompat kedepan dengan dua kaki lurus saat di udara dan melompat secara berulang-ulang. *Split squat jump* adalah bentuk latihan gerakan jongkok dan berdiri secara berulang yang salah satu kaki berada didepan. *Tuck jump with heel kick* adalah bentuk latihan melompat keatas saat melompat kaki dibenkokkan kebelakang dilakukan secara serulang.

*Diagonal cone hop* adalah bentuk latihan melompat dengan dua kaki ke cone secara ziq-zaq. *Front cone hop* adalah bentuk latihan melompat kedepan melewati cone secara berulang. *Hardle barrier jump* adalah bentuk latihan melompati penghalang setinggi 30-40 cm dengan dua kaki secara berulang-ulang. *Double leg hops* adalah teknik melompat kedepan dengan dua kaki secara berulang-ulang. *Single leg hop* adalah teknik melompat kedepan dengan satu kaki

secara berulang-ulang. Dan *Standing long jump with sprint* adalah teknik melompat kedepan setelah itu melakukan sprint sejauh 10 meter.

Dari sekian banyak bentuk latihan yang ada penulis memilih 4 bentuk latihan *plyometrics* yang benar-benar berhubungan dengan sepakbola seperti gerakan membengkokkan dan meluruskan kaki. Dari latihan *plyometrics* diatas yang berhubungan dengan hal tersebut yaitu *side-to-side barrier tuck jump*, *double leg hops*, *single leg hop*, *tuck jump* sebagai bentuk latihan yang akan dilakukan dalam penelitian ini.

SSB Tunas Harapan merupakan sekolah sepakbola yang berada di Lubukbasung, Kabupaten Agam. SSB Tunas Harapan didirikan pada tahun 2002 oleh Benny Sastra. Sampai sekarang SSB Tunas Harapan sudah banyak sekali atletnya, mulai dari usia 8 sampai 20 tahun. Latihan dilakukan 4 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari selasa sore, kamis jumat mulai pada pukul 16:00-18:00 WIB dan hari minggu pagi dilaksanakan pada pukul 07:00-11:00 WIB. Dengan jumlah atlet sebanyak 60 pemain. SSB Tunas Harapan sudah banyak memenangkan pertandingan. Salah satunya SSB Tunas Harapan berhasil menjadi juara 1 pada Piala NIKE pada tahun 2014-2015.

Setelah penulis melakukan observasi dan pengamatan saat SSB Tunas Harapan Bertanding melawan Bawan Putra dan Geragahan di stadion bukik bunian pada minggu, 15 Mei 2022 dengan hasil pertama SSB Tunas Harapan menang 2-1 atas Bawan Putra dan Tunas Harapan menang 2-0 atas Geragahan. Namun walaupun menang, banyak sekali peluang dari SSB Tunas Harapan yang

yang tidak bisa dimanfaatkan dengan baik oleh pemain SSB Tunas Harapan. Saat pertandingan penulis melihat kemampuan daya ledak otot tungkai dari pemain SSB Tunas Harapan masih belum maksimal. Hal ini terbukti dengan seringnya pemain SSB Tunas Harapan kalah saat berduel di udara baik saat mempertahankan gawangnya ataupun saat ingin mencetak gol melalui jump header, dan masih lemahnya kekuatan shooting pemain SSB Tunas Harapan yang membuat shootingnya menjadi tidak akurat. Dari fenomena dan masalah yang penulis temukan dilapangan penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan dapat di identifikasikan yaitu:

1. kekuatan otot berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.
2. Kecepatan kontraksi kontraksi berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.
3. Pelatih berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.
4. Sarana berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola di SSB Tunas Harapan.

5. Prasarana berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.
6. Makanan berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.
7. Mental berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.
8. *Side-to-side barrier tuck jump* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.
9. *Tuck jump* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.
10. *Front cone hop* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.
11. *Single leg hop* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat dari luasnya permasalahan, saat ini penulis akan membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilakukan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta pencapaian target penelitian yang ingin dicapai. Penulis membatasi ruang lingkup permasalahan pada 4 bentuk latihan *plyometrics* yang benar-benar berhubungan dengan sepakbola seperti *side-to-side barrier tuck jump*, *front cone hops*, *single leg hop*, *tuck jump* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.



#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dari pembatasan masalah yang sudah dipaparkan diatas sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh latihan-latihan *plyometrics* tersebut terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai sepakbola SSB Tunas Harapan.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang telah dikemukakan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan-latihan *plyometrics* tersebut terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Tunas Harapan.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya penulis harapkan dapat berguna bagi:

1. Sebagai bahan masukan bagi seluruh pemain sepakbola di SSB Tunas Harapan dalam melaksanakan olahraga sepakbola.
2. Bagi pelatih dan Pembina sepakbola, sebagai pedoman atau panduan dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atletnya.
3. Bagi penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga sepakbola.
5. Sebagai bahan referensi dan masukan bagi penelitian selanjutnya.