

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DENGAN METODE INTERVAL
TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
ATLET PASI KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

DHEA VERONICA PUTRI
NIM. 19087006/2019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

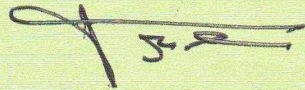
Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* dengan Metode *Interval* terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PASI Kota Sungai Penuh

Nama : Dhea Veronica Putri
NIM/BP : 19087006/2019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

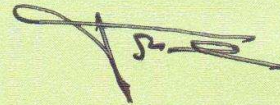
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Univeristas Negeri padang

Judul : PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DENGAN
METODE *INTERVAL* TERHADAP KEMAMPUAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET PASI KOTA
SUNGAI PENUH

Nama : Dhea Veronica Putri

NIM : 19087006/2019

Program Studi : Kepeleatihan Olahraga

Departemen : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2023

Tim Penguji

1. Dr.Donie, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Dr.Ronni Yenes, M.Pd

2. 

3. Eko Purnomo, S.Or, M.Pd, M.I.Kom

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Plyometric* dengan Metode *Interval* terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PASI Kota Sungai Penuh**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023

Yang menyatakan,



Dhea Veronica Putri
2019/19087006

ABSTRAK

Dhea Veronica Putri. 2023. ” Pengaruh Latihan *Plyometric* dengan Metode *Interval* terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PASI Kota Sungai Penuh” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet PASI Kota Sungai Penuh. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *Interval* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PASI Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PASI Kota Sungai Penuh yang berjumlah 16 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *proposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra U20 PASI Kota Sungai Penuh yang berjumlah 8 pemain. Instrument penelitian menggunakan tes *vertical jump*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh latihan pliometrik dengan metode interval terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PASI Kota Sungai Penuh dengan skor rata-rata 64 pada *pre test*, dan skor rata-rata 75 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 6,21 > t_{tabel} = 1,895$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh latihan pliometrik dengan metode interval terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PASI Kota Sungai Penuh yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Kata Kunci : Latihan *Plyometric* dengan Metode *Interval*; Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Plyometric Dengan Metode Interval Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PASI Kota Sungai Penuh". Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada Ayah dan Ibu orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan semangat kepadaku, serta adik kandungku satu-satunya yang selalu berdo'a dan memberikan semangat selama penulis dalam pendidikan.
2. Kepada Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua Jurusan Keperawatan dan Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Kepada Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Sekretaris Departemen Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd dan Eko Purnomo, S.Or., M.Pd, M.I.Kom selaku dosen Kontributor yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-Teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan tahun 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Teruntuk rekan-rekan terdekat saya terima kasih selalu memberikan semangat kepada saya.
8. Dan terima kasih kepada diri saya sendiri karena bisa kuat dan bertahan sampai sejauh ini, karena bisa melewati hal-hal yang melelahkan dan sulit dengan sendiri, dan saya sangat bersyukur selalu dikelilingi orang-orang baik.
9. Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah Subhanallahu Wa Ta'ala.

Akhir kata hanya kepada Allah Subhanallahu Wa Ta'ala tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | i |
| PERNYATAAN | ii |
| ABSTRAK | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai | 9 |
| 2. Latihan <i>Plyometrics</i> | 16 |
| 3. Metode <i>Interval Intensif</i> | 18 |
| 4. Metode <i>Interval Ekstensif</i> | 20 |
| B. Penelitian Relevan..... | 21 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 25 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian..... | 29 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 29 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 29 |
| D. Populasi Dan Sampel Penelitian | 32 |

| | |
|---|----|
| E. Instrumentasi Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data | 35 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 38 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 40 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 41 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 42 |
| D. Pembahasan..... | 43 |
| E. Keterbatasan Penelitian..... | 46 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 47 |
| B. Saran..... | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Data Perolehan Medali PASI Kota Sungai Penuh | 5 |
| 2. Jumlah Populasi Penelitian | 33 |
| 3. Kategori dan Usia..... | 34 |
| 4. Kategori Interpretasi Efektivitas N-Gain (Hake, 1999)..... | 36 |
| 5. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> | 40 |
| 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas | 41 |
| 7. Uji Homogenitas | 42 |
| 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis | 43 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual | 28 |
| 2. Gambar Vertical Jump | 37 |
| 3. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> | 41 |
| 4. Arahan Peneliti..... | 91 |
| 5. Pemanasan | 91 |
| 6. <i>Pre Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai | 92 |
| 7. Latihan <i>Single Foot Side To Side Ankle Hop</i> | 93 |
| 8. Latihan <i>Double Leg Hops</i> | 93 |
| 9. Latihan <i>Standing Long Jump With Sprint</i> | 94 |
| 10. Latihan <i>Hurdle (Barrier) Hop</i> | 94 |
| 11. Latihan <i>Wafe Squat</i> | 95 |
| 12. Latihan <i>Alternate Bounding With Single Arm Action</i> | 95 |
| 13. <i>Post Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai..... | 96 |
| 14. Alat Penelitian..... | 98 |
| 15. Foto Bersama | 99 |
| 16. Surat balasan izin penelitian..... | 100 |
| 17. Daftar Hadir Atlet PASI Kota Sungai Penuh..... | 101 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Program Latihan..... | 54 |
| 2. Data Mentah <i>Pre Tes</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai | 80 |
| 3. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai..... | 81 |
| 4. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai | 82 |
| 5. Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Melalui Uji Liliefors | 83 |
| 6. Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Melalui Uji Liliefors | 84 |
| 7. Pengujian Homogenitas | 85 |
| 8. Pengujian Hipotesis..... | 86 |
| 9. Tabel Uji Liliefors..... | 87 |
| 10. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar | 88 |
| 11. Nilai Persentil untuk Distribusi t..... | 89 |
| 12. Nilai Persentil untuk Distribusi f..... | 90 |
| 13. Dokumentasi Penelitian | 91 |
| 14. Surat Validasi Alat | 98 |
| 15. Surat Izin Penelitian | 98 |
| 16. Surat Izin Balasan Penelitian | 100 |
| 17. Daftar Hadir Atlet PASI Kota Sungai Penuh | 101 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling kompleks karena terdapat banyak nomor yang di pertandingan dalam cabang ini, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar” (Ramadan & Sidik, 2019).

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua usianya didunia dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Ditinjau dari aspek gerakanya, gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerakan dasar yang dilakukan manusia, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Seiring dengan bertambahnya kemampuan dan perubahan kebudayaan manusia, gerakan-gerakan tersebut berubah menjadi suatu kegiatan atau aktifitas yang dilombakan atau digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu : jalan, lari, lempar dan lompat (Dede Sumarna, 2021).

Menurut Undang-Undang tentang Keolahragaan Nasional No 11 tahun 2022 Pasal 1 (Undang-Undang Republik Indonesia, 2022), yaitu :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”

“Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan dan evaluasi.

Olahraga atletik disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Olahraga atletik ini disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga,

karena unsur gerak dasar dari semua cabang olahraga lainnya. Dalam olahraga atletik terdiri dari nomor lintasan dan nomor lapangan, nomor lintasan yaitu terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh, sedangkan pada nomor lari lapangan yaitu terdiri dari nomor lempar, nomor lompat, dan nomor jalan cepat.

Sebuah prestasi dibidang olahraga lebih dikenal dengan istilah prestasi olahraga. Sebagai seorang atlet untuk mencapai sebuah prestasi olahraga yaitu banyak usaha yang dilakukan terlebih dahulu. Maka sangat penting untuk mengetahui apa itu sebenarnya prestasi olahraga tersebut. Olahraga prestasi yaitu juga bisa sebagai penunjang bagi atlet untuk mengapresiasi bakat dan keahlian yang dimiliki. Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 (Undang-Undang Republik Indonesia, 2005) menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi baik tingkat pusat maupun daerah (Firdaus, 2011). Untuk membina dan melahirkan atlet berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar

dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Republik Indonesia, 2005).

Performa yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga yaitu kondisi fisik. Terkait prestasi atlet, ada hal penting lainnya dalam pencapaian prestasi yang harus dimiliki Atlet yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari beberapa faktor yang disebutkan, kondisi fisik adalah dasar untuk atlet melakukan latihan guna mencapai prestasi. Faktor kondisi fisik menjadi sangat penting.

Mempunyai kondisi fisik yang baik merupakan salah satu modal untuk pencapaian prestasi. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Maka sebagai seorang atlet untuk bisa mencapai prestasi puncaknya maka seorang atlet tersebut harus mempersiapkan fisik, teknik, dan juga mental tanding yang bagus. Karena apabila kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental atlet tersebut bagus maka prestasi seorang atlet tersebut akan meningkat, dan juga daya ledak seorang atlet yang baik maka catatan waktu berlari seorang atlet tersebut akan meningkat dari sebelumnya.

Kekuatan otot tungkai berhubungan dengan kondisi fisik atlet yang mempengaruhi penampilan atlet baik dalam latihan gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan kekuatan otot tungkai yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi atlet dalam latihan daya ledak otot tungkai untuk kecepatan start awal seorang atlet. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik diharapkan daya ledak seorang atlet tersebut semakin membaik. Kekuatan otot tungkai adalah tegangan atau beban dengan melalui usaha yang maksimal untuk menggerakkan otot.

Latihan *plyometric* menggabungkan kekuatan dan kelincahan untuk menghasilkan *power* yang melibatkan lebih banyak serat otot untuk mengaktifkan *spindle* otot. Selain itu, sifat elastis otot menyebabkan beberapa adaptasi fungsional pada otot, dan dapat membuat kekuatan lebih maksimal (Mahardika et al., 2014).

Plyometric adalah latihan – latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan – gerakan yang *eksplosif*. Secara umum latihan *plyometric* memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, secara khusus latihan *plyometric* sangat bermanfaat untuk meningkatkan power, baik siklik maupun asiklik. Pada dasarnya latihan *plyometric* adalah gerakan dari rangsangan peregangan otot secara mendadak supaya terjadi kontraksi yang lebih kuat. Latihan tersebut dapat menghasilkan peningkatan daya ledak dan kekuatan kontraksi. Daya ledak dan kekuatan kontraksi otot merupakan cermin

peningkatan adaptasi fungsional *neuromuscular*. Peningkatan kontraksi otot merupakan perbaikan fungsi refleksi peregangan dari *muscle spindle* (Nurdiansyah & Susilawati, 2018).

Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Sungai Penuh merupakan salah satu organisasi olahraga prestasi di cabang atletik yang berada di Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi. Klub PASI Kota Sungai Penuh pada tahun 2018 mengikuti ajang multi event PORPROV Jambi yang diselenggarakan di kota Jambi pada tanggal 20 November 2018, namun prestasi atlet klub PASI ini dari tahun ke tahun selalu mengalami penurunan prestasi medali, PASI Kota Sungai Penuh pada saat itu mengirimkan sebanyak 15 orang atlet, yang terdiri dari 12 orang putra dan 3 orang putri. Pada event tersebut PASI Kota Sungai Penuh meraih 3 medali perak dan 2 medali perunggu. Tak seperti PORPROV sebelumnya yaitu pada tahun 2012 dan 2015 PASI Kota Sungai Penuh selalu menyumbangkan medali emas pada tahun – tahun tersebut. Wahyu Lesmana (Sekretaris PASI Kota Sungai Penuh) menyebutkan bahwa “pada tahun 2012 PASI Kota Sungai Penuh meraih 2 emas, 5 perak dan 3 perunggu. Sedangkan Pada tahun 2015 PASI Kota Sungai Penuh meraih 2 emas, 3 perak, dan 2 perunggu.

Tabel 1. Data Perolehan Medali PASI Kota Sungai Penuh

| Tahun | Medali | | |
|-------|--------|-------|----------|
| | Emas | Perak | Perunggu |
| 2012 | 2 | 5 | 3 |
| 2015 | 2 | 3 | 2 |
| 2018 | - | 3 | 2 |

Sumber : Pelatih PASI Kota Sungai Penuh

Berdasarkan hasil observasi wawancara dengan pelatih klub PASI Kota Sungai Penuh, pelatih (Medi) prestasi medali selalu menurun yaitu karena kemampuan daya ledak atlet dibutuhkan pada saat lari sprinter, rata-rata kemampuan start dari masing- masing atlet yang ada di klub PASI Kota Sungai Penuh rendah. Oleh sebab itu, start atlet kurang bagus karena pada saat awal mulai start atlet selalu tertinggal dengan atlet lainnya. Maka penulis ingin menyikapi langsung dan membuat studi mengenai pengaruh latihan pliometrik dengan metode interval terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PASI Kota Sungai Penuh.

Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti tertarik untuk membuat pengaruh latihan pliometrik dengan metode interval terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PASI Kota Sungai Penuh karena melihat dari bentuk gerakan, metode latihan pliometrik merupakan metode latihan yang sangat tepat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dimana dalam atletik sangat membutuhkan daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu latihan yang berbeda dan perlu pemahaman yang baik mengenai latihan pliometrik dengan metode interval. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dan atlet mengetahui pengaruh latihan pliometrik dengan metode interval terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PASI Kota Sungai Penuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas yang dikemukakan diatas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang mana ditemukan dari :

1. Aspek jadwal latihan yang pelaksanaannya 3 kali dalam seminggu, dari komponen program latihan yang diberikan sudah bervariasi, namun prestasi atlet di klub ini mengalami penurunan.
2. Kemampuan daya ledak yang rendah sehingga start masing-masing atlet sering mengalami ketinggalan dengan atlet lainnya pada saat bertanding.
3. Rendahnya kondisi fisik atlet terlihat lebih mudah mengalami kelelahan pada saat latihan. Hal yang paling mendasar didalam pembinaan olahraga prestasi adalah membina kondisi fisik. Fisik menjadi faktor yang tidak dapat dielakkan kontribusinya di dalam olahraga. Untuk mengembangkan prestasi maka atlet mesti memiliki semua kemampuan tersebut dengan presentase yang berbeda-beda.
4. Metode latihan yang tepat dapat memberikan peningkatan kemampuan atlet secara signifikan. Diantar metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik adalah metode pliometrik.
5. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik khusus yang menjadi hal penting didalam pembinaan olahraga prestasi. Daya ledak otot yang baik memungkinkan atlet mengembangkan kemampuan mobilitas fisik yang lebih tinggi sehingga menghasilkan prestasi yang lebih baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan idenfikasi masalah dan mengingat waktu, dana dan keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yaitu: Pengaruh latihan *pliometrik* dengan metode *interval* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PASI Kota Sungai Penuh.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah : “Apakah latihan *pliometrik* dengan metode *interval* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet PASI kota sungai penuh?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *pliometric* dengan metode *interval* terhadap daya ledak otot tungkai atlet PASI kota sungai penuh.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di program studi pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih dan pengurus serta atlet PASI kota sungai penuh sebagai bahan pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.
3. Bagi penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai.
4. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Para peminat olahraga pada umumnya, dalam memilih cara yang efisien untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot.
6. Untuk pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada PASI Kota Sungai penuh dalam membina dan meningkatkan prestasi.