

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI PEMAIN KUANSING SOCCER SCHOOL (KSS)  
KUANTAN SINGINGI RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga Pada Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**KEPRIADI DWI PUTRA  
19089056/2019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

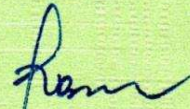
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Daya Ledak Otot  
Tungkai Pemain Kuansing Soccer School (KSS) Kuantan  
Singingi Riau

Nama : Kepriadi Dwi Putra  
Nim : 19089056  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

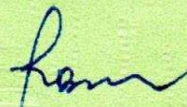
Padang, 1 Februari 2024

Diketahui Oleh  
Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S. Si, M. Pd  
Nip: 198705022014041001

Mengetahui :  
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S. Si, M. Pd  
Nip: 198705022014041001



## PENGESAHAN SKRIPSI

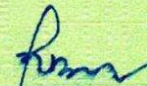
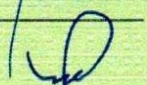
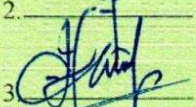
Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN KUANSING SOCCER SCHOOL (KSS) KUANTAN SINGINGI RIAU

Nama : Kepriadi Dwi Putra  
NIM/BP : 19089056/2019  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, 1 Februari 2024

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Ridho Bahtra, S. Si, M. Pd	1. 
2. Anggota	: Andri Gemaini, S. Si, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Hadi Pery Fajri, M. Pd	3. 



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Kepriadi Dwi Putra 19089056 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN KUANSING SOCCER SCHOOL (KSS) KUANTAN SINGINGI RIAU”**, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, februari 2024

Saya yang menyatakan



Kepriadi Dwi Putra

NIM. 19089056

## ABSTRAK

### **Kepriadi Dwi Putra. 2023. Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Kuansing Soccer School (KSS) Kuantan Singingi Riau**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Kuansing Soccer School (KSS) Kuantan Singingi Riau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap daya ledak otot tungkai pemain Kuansing Soccer School (KSS) Kuantan Singingi Riau.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*One Group Pre-test and Post-test Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Kuansing Soccer School (KSS) Kuantan Singingi Riau yang berjumlah 131 pemain, sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel 18 pemain U-15. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes Standing Broad Jump. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai pemain Kuansing Soccer School (KSS) Kuantan Singingi Riau sebelum dan sesudah latihan *squat jump*. Terjadinya peningkatan dari tes awal dan tes akhir dengan skor rata-rata tes awal 181,72 dan skor rata-rata 195,89. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung} 1,858 > t_{tabel} 1,740$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 18$ . Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain Kuansing Soccer School (KSS) Kuantan Singingi Riau.

**Kata Kunci:** *Squat Jump*, Daya Ledak Otot Tungkai, Sepakbola

## KATAPENGANTAR

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah yang begitu besar, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN KUANSING SOCCER SCHOOL (KSS) KUANTAN SINGING RIAU”**.

Proposal ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana dan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini tidak akan berjalan baik tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa Kepada Ayah (Zuraidi Yunus), Ibu (Almh Efni Elda) yang sangat saya cintai yang selalu memberikan doa yang tulus, semangat serta dukungan kepada saya, dan terima kasih kepada Almarhumah Ibu saya yang sangat saya cintai, terima kasih sudah merawat anak mu ini selama 22 tahun. Adek tau di tahun 2023 ujian nya berat karan harus di tinggal untuk selama-lamanya oleh ibunda tercinta, mau nggak mau namanya kehidupan harus adek lanjutkan. Yang tersayang abang saya yaitu Aperta Putra dan kepada Leily Hidayanti sebagai istri yang telah menjadi support system saya selama perkuliahan ini serta keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan bimbingan serta doa yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

2. Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta jajarannya.
4. Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd selaku Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan selaku pembimbing yang telah memberikan arahan yang terbaik untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah memberi arahan selama proses kuliah..
6. Andri Gemaini, S.Si, M.Pd dan Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran kepada saya sehingga saya bisa memperbaiki skripsi menjadi lebih baik.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
9. Teman-teman yang selalu bersama-sama memberikan support dan motivasi serta membantu penulis dalam melaksanakan penelitian dalam pembuatan proposal ini.
10. Semua pihak yang terkait yang telah ikut berkontribusi dalam proposal ini.

Terima kasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin- Aamiin yarabbal'alamiin.

Padang, 1 Febuari 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola.....	8
2. Daya Ledak.....	15
3. Otot Tungkai.....	19
4. Squat Jump.....	21
5. Latihan.....	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional Variabel.....	40
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisa Data.....	42

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....44  
B. Uji Persyaratan Analisi.....45  
C. Pengujian Hipotesis Penelitian .....47  
D. Pembahasan .....48  
E. Keterbatasan Penelitian .....51

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....52  
B. Saran .....52

**DAFTAR PUSTAKA .....53**

**LAMPIRAN .....57**

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar1. Dribling Bola.....	10
Gambar2. Passing.....	11
Gambar3. Shooting .....	12
Gambar4. Heading.....	13
Gambar5. Stopping .....	14
Gambar6. Otot Tungkai Atas.....	20
Gambar7. Otot Tungkai Bawah.....	20
Gambar8. Gerakan Squat Jump.....	23
Gambar9. Kerangka Konseptual.....	37
Gambar10. Posisi Awal dan Akhir Saat Melakukan Standing Broad Jump..	42
Gambar11. Diagram Deskripsi Frekuensi Hasil Penelitian.....	45
Gambar12. Foto Bersama Coach.....	73
Gambar13. Foto Bersama Pemain Kuansing Soccer School (KSS) Kuantan Singingi Riau.....	73
Gambar14. Melakukan Berdoa Bersama.....	74
Gambar15. Pengarahan Sebelum Melakukan Warming Up.....	74
Gambar16. Warming Up.....	75
Gambar17. Pengarahan Sebelum Melakukan Squat Jump.....	75
Gambar18. Saat Pemain Melakukan Squat Jump.....	76
Gambar19. Pemain Melakukan Standing Broad Jump.....	76
Gambar20. Alat Mengukur Standing Broad.....	77



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Intensitas Latihan Menurut Martin.....	33
Tabel 2. Eksperimen One Groups Pretest – Posttest Design .....	38
Tabel 3. Kelompok Umur.....	39
Tabel 4. Norma Standing Broad Jump.....	42
Tabel 5. Distribusi Data Pretest dan Post Test.....	44
Tabel 6. Uji Normalitas Data .....	46
Tabel 7. Rangkuman Uji Homogenitas .....	46
Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan .....	58
2. Data Awal Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola .....	63
3. Data Akhir Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola.....	64
4. Pengujian Normalitas Data Tes Awal (Pre test).....	65
5. Pengujian Normalitas Data Tes Akhir (Post Test) .....	66
6. Pengujian Homogenitas Data Tes Awal (Pre test) dan Tes Akhir (Post Test)...	67
7. Analisi Uji-t.....	68
8. Tabel Distribusi t.....	70
9. Tabel Distribusi F.....	71
11. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	72
10. Dokumentasi Penelitian.....	73
11. Surat Izin Penelitian .....	78
12. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian.....	79

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi. Olahraga adalah kegiatan untuk menggerakkan kemampuan otot dengan semaksimal mungkin (Setiawan, 2017).” Olahraga kini kerap diikuti sekaligus sebagai karir bagi setiap orang untuk meraih kesuksesan. Hal ini juga telah menjadi komponen integral dari masyarakat global dan budaya yang tidak asing untuk didengar.” (Kiram, 2017). Prestasi merupakan salah satu unsur yang menunjang keberhasilan pembangunan olahraga di dunia olahraga. (Efendi Hastria,2016) “ mengklaim bahwa memaksimalkan kinerja adalah tujuan dari pembinaan olahraga”.

Pemerintah yang berperan dalam membuat kebijakan telah mengatur sedemikian rupa bagi keberlangsungan keolahragaan dalam pencapaian prestasi atlet dibutuhkan pembinaan dan pembangunan dibidang olahraga yang tercantum dalam undang-undang RI NO.11 Tahun 2022 B Pasal 28 Ayat 1 yang berbunyi:“pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”

Berdasarkan kutipan di atas jelas olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi (terbaik) individu. Untuk meraih prestasi yang tinggi dalam olahraga perlu adanya peningkatan prestasi, dengan demikian di perlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara



berkelanjutan, terprogram dan terarah dalam upaya peningkatan mutu, jumlah serta kemampuan olahraga yang dimiliki.

Aktivitas fisik atau mental bermain olahraga mungkin memuaskan kebutuhan pelaku sendiri. Olahraga dapat dimanfaatkan untuk kesenangan, prestasi, pendidikan olahraga, kesehatan olahraga, bahkan sebagai salah satu budaya karena betapa pentingnya olahraga bagi kehidupan manusia, Pendidikan olahraga dan kesehatan ada dasarnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan latihan fisik dan kesehatan untuk mencapai peningkatan menyeluruh dalam kesejahteraan fisik, mental, dan emosional masyarakat. Menurut Kurniawan & Ramadhan, G (2016) Alih-alih hanya berfokus pada anak sebagai individu yang berbeda dengan karakteristik fisik dan mentalnya, pendidikan jasmani menganggap anak sebagai keseluruhan yang kohesif, makhluk holistik.

Sepakbola merupakan jenis olahraga yang menuntut para atletnya menguasai teknik dan memiliki kondisi fisik yang baik, tanpa mengabaikan aspek taktik dan mental. Komponen fisik tersebut adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), dan daya tahan kekuatan (*strengthendurance*) (Harsono, 2015).

Dilihat dari karakteristik permainan sepakbola, banyak sekali teknik dasar sepakbola yang memerlukan *power* yang baik. Dalam hal ini *power* yang dominan adalah pada bagian otot tungkai. *Power* otot tungkai ini berperan penting dalam berbagai macam teknik dasar sepakbola itu sendiri, seperti *shooting*, *passing*, *hedging*, *jumping*, dan lain sebagainya (soemardiawan, 2017).

KSS (Kuansing Soccer School) terletak pada Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau yang merupakan SSB, KSS ini berdiri tanggal 17 Februari 2017. KSS ini SSB pertama di Kuansing yang diresmikan Pemkab Kuansing. KSS ini terletak di tengah kota Taluk Kuantan, KSS ini mula nya bernama Tunas Remaja, semenjak di remiskan Pemkab berubah nama menjadi KSS.

Prestasi KSS cukup di bilang kurang baik, dimana setiap mereka mengikuti turnamen mereka harus puas meraih hasil yang kurang baik. Ternyata setelah peneliti obseravsi prestasi dari pemain dapat dikatakan masi rendah. Hal tersebut didasari pada keikut sertaan SSB KSS Kabupaten Kuantan Singingi dalam beberapa kejuaraan sepakbola yang telah diadakan: 1) Liga Persija Jake Cup-1 Tahun 2023 gugur fase grub, 2) Pertandingan Excebisi Kuansing Soccer School Riau-Sumbar Tahun 2022 yang diikuti 4 tim, KSS harus berada posisi 3, 3) Liga Kuansing Junior League Tahun 2022 U-13 Posisi ke 5, 4) Tournament ulang tahun Akademi Gumarang FKNB Batu sangkar Tahun 2021 gugur 8 besar. Hal ini juga disebabkan kekurangan sarana prasarana yang belum lengkap sehingga para pemain juga sulit untuk melakukan latihan secara efektif. Sarana prasarana yang mencukupi mampu membuat sebuah club mampu merahi prestasi dan latihan yang maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti terhadap pemain KSS Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau, peneliti melihat dalam proses latihan atau game yang dilaksanakan oleh pemain sepakbola SSB KSS Kabupaten Kuantan Singingi masih banyak kekurangan dalam melakukan tendangan yang belum memiliki power yang baik, sehingga pemain mudah kehilangan penguasaan bola yang akan merugikan tim dalam permainan.

Munculnya masalah tersebut tidak datang dengan sendirinya, ada faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya masalah tersebut, apakah itu secara internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam atlet itu sendiri seperti, kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti, pelatih yang berlesensi dapat meningkatkan prestasi suatu klub, sarana prasarana yang lengkap dapat menjunjung prestasi dari klub tersebut gizi, program latihan yang tersusun secara sistematis dapat juga memperbaiki tingkat prestasi dari klub tersebut, dan sebagainya.

Melihat kenyataan ini, maka peneliti mengetahui akar permasalahan mengapa prestasi pemain Sepakbola SSB KSS Kabupaten Kuantan Singingi cenderung menurun, khususnya pada kemampuan teknik shooting yang dimiliki atlet. Penelitian ini diiringi dengan harapan, bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan pelatih sebagai bahan evaluasi program latihan kedepan, sehingga menghasilkan perubahan kearah perbaikan prestasi yang selama ini menurun.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal Banyak sekali bentuk latihan untuk yang dapat di terapkan untuk melatih kekuatan *Power* Otot tungkai, diantaranya yaitu *squat jump*, *jogging*, *calf raise* dan *lunges*. Salah satu bentuk latihan yang cocok untuk melatih power otot tungkai yaitu *squat jump*. Hal ini di karenakan latihan *squat jump* adalah latihan seluruh tubuh yang terutamaa memperkuat kaki dan tubuh bagian tengah. Gerakan *squat jump* (jongkok) berfokus pada pengembangan otot-otot paha depan dan betis sementara (lompatan) menambahkan elemen karido untuk meningkatkan denyut jantung



dalam latihan, selain itu latihan *squat jump* juga dapat melatih bagian otot bawah tubuh serta menambah ketahannya.

Maka dari itu peneliti ingin memberikan latihan *Squat Jump* untuk meningkatkan power otot tungkai karena dengan melakukan latihan *squat jump* yang relatif sederhana dan dapat dilakukan dengan ruang yang terbatas. Ini memungkinkan pemain Sepakbola untuk melatih Daya Ledak Otot Tungkai mereka dengan efisien, tanpa memerlukan peralatan atau area latihan yang luas.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan sebelumnya, maka penulis berkeinginan melakukan sebuah penelitian yang dituangkan dalam bentuk tugas akhir dengan judul “Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain KUANSING SOCCER SHCOOL (KSS) Kuantan Singingi Riau”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Rendahnya Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola KUANSING SCOOR SCHOOL (KSS) Kuantan Singingi Riau dalam melakukan tendangan dengan dan belum memiliki Power yang baik.
2. Kurangnya sarana dan Prasarana KUANSING SCOOR SCHOOL (KSS) Kuantan Singingi Riau.
3. Menurunnya Prestasi Pemain KUANSING SCOOR SCHOOL (KSS) Kuantan Singingi Riau.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang peneliti temui dilapangan maka dalam penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain KUANSING SOCCER SCHOOL (KSS) Kuantan Singingi Riau”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana ”Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola KUANSING SOCCER SCHOOL(KSS) Kuantan Singingi Riau”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Squat Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola KUANSING SOCCER SCHOOL (KSS) Kuantan Singingi Riau.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti, dengan adanya kegiatan peneliti ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar serjana (S.Or) pada program studi sastra satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang.

2. Untuk pelatih dan pengurus serta pemain KSS Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau sebagai bahan pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai.
3. Sebagai bahan baca mahasiswa pada perpustakaan baik di fakultas Ilmu Keolahragaan maupun perpustakaan.