

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DENGAN METODE
CIRCUIT TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
ATLET ATLETIK PADANG CLUB**

SKRIPSI



Oleh:

MUHAMMAD PUTRA

NIM. 19087220/2019

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

HALAMAN PENGESAHAN

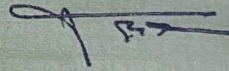
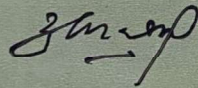
Judul : Pengaruh Latihan *Plyometrics* dengan Metode *Circuit* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Atletik Padang Club
Nama : Muhammad Putra
NIM/BP : 19087220/2019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Disetujui oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP.196311041987031002

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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Nama : Muhammad Putra
NIM / BP : 19087220/ 2019**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul**

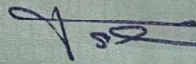
**Pengaruh Latihan *Plyometrics* Dengan Metode *Circuit* Terhadap Daya Ledak
Otot Tungkai Atlet Atletik Padang Club**

Padang, Mei 2024

Nama

Tanda Tangan

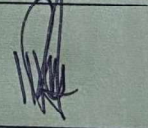
1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

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 Circuit terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Atletik Padang Club**" 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, Oktober 2023
Yang Menyatakan



Muhammmad Putra
2019/19087220

ABSTRAK

Muhammad Putra, 2023. “Pengaruh Latihan *Plyometric* Dengan Metode *Circuit* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Atletik Padang Club” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet Atletik Padang Club. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Atletik Padang Club.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian adalah atlet Atletik Padang Club yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Atletik Padang Club yang berjumlah 6 atlet. Instrumen penelitian menggunakan tes *vertical jump*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Atletik Padang Club dengan skor rata-rata 62,16 pada *pre-test*, dan skor rata-rata 76,83 pada *post-test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 8,53 > t_{tabel} = 2,015$. Jadi, H_0 ditolak sedangkan H_1 diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Atletik Padang Club.

Kata Kunci : Latihan *Plyometric* Dengan Metode *Circuit*; Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahman dan rahim-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Plyometric* dengan Metode *Circuit* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Atletik Padang Club**”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selain itu, penulisan skripsi merupakan tambahan wawasan bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian dan membuat laporan penelitian.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa untuk Kedua orang tua penulis, Bapak Adrianopel dan Ibu Efbi Efni, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, dukungan, semangat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd., Pembimbing dan Penasehat Akademik,
3. Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd. dan Bapak Dr. Ronni Yenes, S. Pd., M.Pd., Tim Penguji,
4. Bapak Dr. Masrun M. Kes., AIFO Kepala Dapertemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang,

5. Bapak dan Ibu Dosen serta staf akademik dan non akademik di Departemen Kepeleatihan UNP.
6. Rekan-rekan mahasiswa Departemen Kepeleatihan UNP khususnya Pendidikan Kepeleatihan Olahraga 2019.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Untuk kesempurnaan skripsi dan penelitian yang penulis lakukan ini, maka penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak. Atas saran dan kritik yang diberikan penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Atletik	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai	12
3. Latihan <i>Plyometric</i>	15
4. Metode <i>Circuit</i>	18
5. Hakikat Latihan	21
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30

1. Variabel Penelitian	32
2. Sumber data	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34
E. Instrumentasi Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
a. Instrumentasi Penelitian	34
b. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data Penelitian	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
1. Uji Normalitas	39
2. Uji Homogenitas	40
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan	41
E. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 . Jumlah Populasi Penelitian	33
2. Sampel Peneltian.....	34
3. Kategori Interpretasi Efektivitas N-Gain (Hake, 1999).....	36
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	38
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	39
6. Uji Homogenitas	40
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Vertical Jump Test	34
2. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	39
3. Arah Penelitian	87
4. <i>Pre-test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	87
5. <i>Two-Foot Ankle Hop</i>	88
6. <i>Single-foot Side-to-side Ankle Hop</i>	88
7. <i>Side-to-side Ankle Hop</i>	89
8. <i>Tuck Jump With Knees Up</i>	89
9. <i>Tuck Jump With Heel Kick</i>	90
10. <i>Split Squat Jump</i>	90
11. <i>Olympic Hop</i>	91
12. <i>Skipping</i>	91
13. <i>Power Skipping</i>	92
14. <i>Moving Split Squat With Cycle</i>	92
15. <i>Alternate Bounding With Single arm Action</i>	93
16. <i>Straight-Pike Jump</i>	93
17. <i>Post-test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	94
18. Foto Bersama Atlet Atletik Padang Club	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Bentuk-bentuk latihan	Error! Bookmark not defined.
2. Program Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Data Mentah <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai ..	76
4. Tabulasi Data <i>Pre-test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	77
5. Tabulasi Data <i>Post-test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	78
6. Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Melalui Uji <i>Liliefors</i>	79
7. Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pos-test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Melalui Uji <i>Liliefors</i>	80
8. Pengujian Homogenitas	81
9. Pengujian Hipotesis.....	82
10. Tabel Uji <i>Liliefors</i>	83
11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	84
12. Nilai Persentil Untuk distribusi t.....	85
13. Nilai Persentil Untuk Distribusi f.....	86
14. Dokumentasi Penelitian	87
15. Daftar Hadir Atlet Atletik Padang Club.....	95
16. Surat Izin Penelitian	96
17. Surat Izin Balasan Penelitian	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga adalah salah satu aspek yang penting didalam kehidupan, karena olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi secara rohani. Olahraga juga dapat membangun karakter bangsa, karena bangsa yang sehat adalah bangsa yang kuat dan produktif (Marheni, 2018). Olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi terhadap olahraga apapun. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam UU. RI No. 11 Tahun 2022 keolahragaan dijelaskan bahwa; “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Diantara berbagai cabang olahraga yang diperlu ditingkatkan pembinaannya adalah cabang olahraga atletik. Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung

dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangannya, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks.

Menurut Syarifuddin (1992: 2) atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athleta* yang artinya atlet. Atletik disebut juga sebagai ibu dari semua cabang olahraga, karena nomor-nomor yang meliputi cabang olahraga lainnya, hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya nomor lari, nomor jalan cepat, nomor lempar dan nomor lompat. Yang mana masing-masing setiap nomor sangat membutuhkan unsur-unsur kondisi fisik khusus sesuai dengan kebutuhan nomor masing-masing. Tentu saja semua nomor yang ada didalam olahraga atletik perlu adanya perencanaan dan pembinaan kemampuan kondisi fisik yang baik untuk mengikutinya dalam pertandingan.

Dengan demikian seorang pelatih yang akan melatih atlet harus menguasai dan memahami segala macam bentuk latihan spesifik yang berhubungan dengan nomor-nomor yang dipertandingkan dalam olahraga atletik. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah metode-metode latihan yang akan diberikan. Metode

yang dimaksud yaitu metode yang akan bisa meningkatkan latihan atlet untuk meraih prestasi atlet tersebut.

Berbicara tentang prestasi dibidang olahraga merupakan suatu hal yang tidak mudah. Peningkatan prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat, insan olahraga serta unsur-unsur lain yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Peningkatan prestasi olahraga tidak terlepas dari peranan pendekatan ilmiah. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh dalam meningkatkan prestasi dibidang keolahragaan. Peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut turut berpengaruh bagi peningkatan prestasi olahraga terutama pada cabang olahraga atletik. Jadi dalam pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang benar-benar diperhatikan secara matang adalah melalui proses pembinaan sejak dini.

Berdasarkan hal tersebut untuk meningkatkan prestasi yang optimal diperlukan suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan terus menerus, dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan dan metode latihan yang benar sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi.

Disamping itu Atletik Padang Club memiliki prestasi yang lumayan bagus dalam beberapa tahun ke belakang. Hal tersebut dapat memacu para pembina dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan para atletnya untuk berprestasi. Untuk mencapai prestasi dibidang olahraga atletik yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi. Dalam Syafruddin (2011: 57) menyatakan bahwa “ada dua faktor

yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain adalah kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet. Faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti, pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Berdasarkan kutipan diatas, faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet. Salah satu kondisi fisik yang perlu dalam olahraga atletik adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Daya ledak merupakan suatu kemampuan biomotorik manusia yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Untuk melatih daya ledak otot tungkai, banyak metode latihan yang bisa digunakan salah satunya adalah latihan *plyometric* dengan metode *circuit*. Menurut Chu (1982: 3) menyatakan bahwa latihan *plyometric* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. *Plyometric* adalah latihan yang tepat bagi orang-orang yang dikondisikan dan dikhususkan untuk menjadi atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan loncatan, kecepatan, dan kekuatan.

Metode *circuit training* biasanya terdiri dari beberapa item (macam) latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item latihan segera pindah pada item yang lain, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit. Atlet

bebas untuk untuk memulai latihan dari mana saja. Untuk itu dalam menyusun urutan item latihan diusahakan sasaran otot yang di tingkatkan berseling. Artinya otot yang dikenai beban latihan berganti-ganti pada setiap item latihan.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar atau fondasi untuk meraih prestasi yang maksimal. Namun, meskipun kondisi fisik lebih utama dibanding dengan yang lain tetapi tidak boleh diabaikan latihan teknik, taktik, maupun mental karena antara satu sama lain mempunyai korelasi dalam meraih prestasi maksimal.

Berikut beberapa prestasi yang diraih atlet Atletik Padang Club dalam kejuaraan atletik yang telah diikutinya:

1. Pada tahun 2018 Atletik Padang Club meraih satu mendali emas dalam kejuaraan POPNAS
2. Pada tahun 2019 Atletik Padang Club meraih satu mendali perak dan satu mendali perunggu dalam kejuaraan PORKOT
3. Pada tahun 2020 Atletik Padang Club meraih satu mendali perak dalam kejuaraan DBON Sumbar

Namun demikian, berdasarkan hasil pengamatan penulis pada saat melakukan praktek melatih dan observasi dilapangan ternyata prestasi atlet Atletik Padang Club masih rendah dan hanya beberapa atlet Atletik Padang Club yang mendapatkan prestasi. Berdasarkan informasi dari pelatih Syafaruddin S.Pd., hal ini disebabkan oleh kemampuan kondisi fisik salah satunya adalah daya ledak otot tungkai yang masih kurang, karena masih banyaknya atlet yang berlari kurang kencang, jalan yang kurang cepat, lompatan yang kurang jauh, dan lompatan yang kurang tinggi.

Karena daya ledak otot tungkai yang rendah, diperlukannya latihan. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan. Latihan daya ledak yang sekarang ini dikembangkan adalah latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* ini sangat efektif untuk meningkatkan daya ledak.

Dengan demikian, dari persoalan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Atletik Padang Club. Sehingga kita mengetahui apakah ada pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Atletik Padang Club.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Hal yang paling mendasar di dalam pembinaan olahraga prestasi adalah membina kondisi fisik. Fisik menjadi faktor yang tidak dapat dielakkan kontribusinya di dalam olahraga. Kondisi fisik memiliki beragam unsur diantaranya adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan/ kelentukan dan koordinasi. Disamping itu juga terdapat unsur turunan dari kondisi fisik, seperti daya ledak otot. Untuk mengembangkan prestasi atlet mesti memiliki kemampuan tersebut dengan persentase yang berbeda-beda.
2. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik khusus yang menjadi hal penting di dalam pembinaan olahraga prestasi. Daya ledak otot yang baik memungkinkan atlet

mengembangkan kemampuan fisik yang lebih tinggi sehingga menghasilkan prestasi yang lebih baik.

3. Metode latihan yang tepat memberikan peningkatan kemampuan atlet secara signifikan. Diantara metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik daya ledak otot tungkai adalah dengan latihan *plyometric* dengan metode *circuit*.
4. Sarana dan prasarana juga menjadi faktor mempengaruhi prestasi. Dengan sarana dan prasarana yang memadai, atlet dapat latihan dengan baik dan meningkatkan prestasinya.
5. Gizi memberikan kontribusi yang tidak bisa diabaikan, dengan gizi yang cukup dan seimbang, latihan akan mampu dilaksanakan para atlet tanpa harus menurunkan kemampuan fisik maupun tekniknya. Terpenuhi gizi yang seimbang, akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan fisik dalam melakukan latihan khususnya dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan terlalu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhinya perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah dan dapat dikontrol. Maka penulis membatasi pada pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Atletik Padang Club

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah penulis kemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah latihan *plyometric* dengan metode *circuit* dapat memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot tungkai atlet Atletik Padang Club?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang dijelaskan, maka peneliti mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Atletik Padang Club.

F. Manfaat

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk:

1. Peneliti, sebagai bahan untuk melakukan penelitian terhadap daya ledak otot tungkai atlet Atletik Padang Club.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam.
3. Bagi pelatih sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai untuk kemampuan atlet Atletik Padang Club.
4. Bagi atletik dapat mengetahui tingkat kemampuannya dan dapat meningkatkan prestasinya.