

**PENGARUH LATIHAN *LATERAL JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET DI SEKOLAH SEPAKBOLA
(SSB) TARUNA MANDIRI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
FEBRIYAN HIDAYAT
NIM. 98170

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

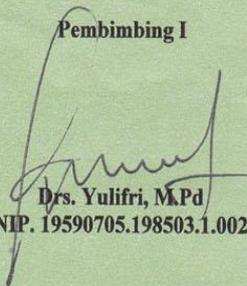
**PENGARUH LATIHAN *LATERAL JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET DI SEKOLAH SEPAKBOLA
(SSB) TARUNA MANDIRI PADANG**

Nama : Febriyan Hidayat
NIM : 98170
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui oleh

Pembimbing I



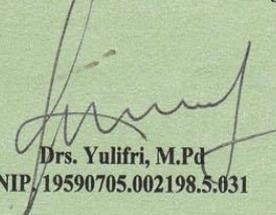
Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705.198503.1.002

Pembimbing II



Drs. Zarwan M.Kes
NIP. 19611230.198803.1.003

Diketahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705.002198.5.031

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Lateral Jump* Terhadap Kemampuan
Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sekolah Sepakbola (SSB)
Taruna Mandiri Padang.

Nama : Febriyan Hidayat

NIM : 98170

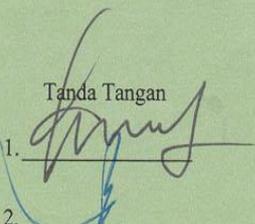
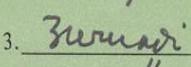
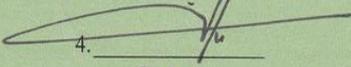
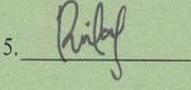
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

- | | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Drs. Yulifri, M.Pd | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Drs. Zarwan, M.Kes | 2.  |
| 3. Anggota | : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd | 3.  |
| 4. Anggota | : Drs. Edwarsyah, M.Kes | 4.  |
| 5. Anggota | : Rika Sepriani, M.Farm, Apt | 5.  |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Barang siapa menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu pengetahuan maka Allah akan mempermudah baginya jalan menuju surga” (H.R. Muslim)
“Karena Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari segala urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhan lah hendaknya kamu berharap” (Q.S. Al Insyirah)
Ya Allah...

Kau tunjuki aku jalan kebenaran
Kau beri tenang dalam bimbang
Kau beri terang dalam kelam
Hanya Kau Tuhan tempat kumengadu dari hidup yang kau titipkan padaku
Terimakasih Ya Allah atas akal dan pikiran yang kau berikan
Kau berikan aku ketegaran dan semangat untuk berjuang
Alhamdulillah...

Hari ini...
Ku hadapkan wajah dan sujudku di hadapan-Mu
Ku ucapkan rasa syukur atas segala rahmat-Mu
Satulangkah dalam hidupku telah kulewati
Setetes nikmat telah kuterima
Satu tekad telah membuahkan hasil
Dengan izin-Mu telah kugapai asa dan citaiku
Namun kumenyadari sepenuhnya perjalanan hidupku masih panjang
Perjuanganku belum usai
Semoga apa yang kuperoleh hari ini
Merupakan awal kesuksesan dan bekal hidup untuk masa yang akan datang
Ya Robbi...

“Sesungguhnya Ridho Allah terletak pada Ridho Kedua Orangtua” (Rasulullah SAW)
Dengan penuh keridhoan dan ketulusan serta keikhlasan hati,
Ku persembahkan hadiah kecilku ini kepada:

Yang Tersayang

Mama (Arwani) dan Papa (Asrul) sebagai Pelita Kehidupanku yang kucinta, yang tak pernah padam diterjang badai, dan tak pernah kering di telan masa, yang selalu memberikan curahan embun kesejukan disaat aku kehausan, di padang sahara kegundahan dan yang selalu memberikan tangga-tangga motivasi untuk meraih cita-cita untuk memetik bintang setinggi langit. Terimakasih untuk semuanya, terimakasih untuk kasih sayang yang Mama dan Papa berikan, yang telah mengiringi setiap helaan nafas ku selama ini, yang telah berkorban baik moral atau pun materiil, Do'a dan cinta kasih dari Mama dan Papa yang masih kurasa kan sampai detik ini, jasa dan tindakan Mama dan Papa akan selalu terukir dalam hatiku. Karena do'a dari Mama dan Papa sehingga aku bisa meraih gelar Sarjana. Dan terimalah hadiah kecil

ini sebagai wujud baktiku pada Mama dan Papa. Mungkin aku belum bisa membuat Mama dan Papa bangga, tapi aku akan berusaha menjadi yang terbaik yang pernah kalian miliki ...

Love u Mom, Love u Dad....

Buat abang kusatu-satunya yang paling kubanggakan (Fadli Ihsan A.Md) yang selalu sabar kepada adik-adiknya, juga untuk adik-adikku tersayang dan ku banggakan, Winda Maulina, Reza Arifin, Dio Ihsanul Fikri dan adik bungsu ku Nindi Arini Husna, serta tak lupa untuk adik Sepupuku tersayang Zhilal Afkari semoga dirimu menjadi anak yang hebat dan membuat mamamu bangga. terimakasih untuk do'a dan semangat yang kalian berikan. Semoga hadiah kecil ini bisa menjadi inovasi untukmu untuk menjadi lebih giat dalam belajar, dalam meraih cita-cita dan membuat Mama dan Papa kita bangga..

Terima Kasih juga untuk semua sanak Family. Mending buya dan abak semoga engkau berbahagia di alam sana. Doa dan Al-Fatihah senantiasa kupanjatkan untuk apa yang telah mereka dedikasikan di kehidupan mereka terdahulu.

Buat IbuK dan Amak terima kasih atas nasehat dan doa nya, semoga engkau selalu diberi kesehatan dan keberkahan dalam hidup. Aminn...

Keluarga mama, Uwan Epi dan keluarga di Sago, Tek Ya di Bayang, Uwan Irfan dan keluarga di Solo. Tak lupa untuk keluarga papa, Ibu di Kampung, Mama dan Papa Solok, dan untuk semua keluarga yang tak bisa diucapkan satu per satu. Terima kasih banyak atas segala do'a dan dukungannya untuk diriku

Yang Terhormat

Tugas akhirku ini juga ku persembahkan untuk dosen-dosen ku tercinta di tempat ku menuntut ilmu di jurusan Pendidikan Olahraga, Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Untuk pembimbing ku bapak, Drs. Yulifri, M.Pd, dan Drs. Zarwan, M.Kes terimakasih ya pak atas waktu bimbingan yang bapak luangkan, dan semua dosen penjaskes yang telah mengajar dan membimbing saya selama ini

Yang Terspecial

Keluarga Vivi, Mama dan Papa vivi, dan keluarga ciani di muaro bungo terima kasih banyak atas segala do'a dan dukungannya dan yang paling special buat jantung hatiku Vivi Yuska Resvitta, terimakasih telah menerima ku apa adanya. Kadang diriku sering bermalas – malasan dan sering mengulur waktu dalam mengurus kuliah. Alhamdulillah selesai juga berkat motivasi dan dorongan dari kamu. Terimakasih untuk motivasi, semangat dan dorongannya. Aku sangat bahagia dan bersyukur pada Allah SWT yang telah mengirim kamu dalam kehidupanku. Semoga cita-cita kita bisa tercapai di waktu dan saat yang indah nanti. Amin Ya Rabbal Alamin..

Yang Teristimewa

Buat teman-teman seperjuangan telah wisuda duluan nggak bisa disebutkan satu per satu namanya dan sobatku team FULL C FC (Hadi Wijaya, S.Pd, Arif Setiawan, S.Pd, Bayu Rizky Ananda, S.Pd, Rezky Wahyudi, Ihsan Saputra, Fajri) terimakasih atas kebersamaan dan kekompakan yang kita ciptakan selama ini, tidak akan pernah aku lupakan semua yang kita lalui semasa kuliah

Buat Rekan-rekan satampeka duduk dirumah bg pit (Aulia rahman, S.Pd, Ridho, Rezky Wahyudi, kalian adalah sahabat tempat mencurahkan keluh kesah ku, mulai dari yang bahagia sampai bagalauria dan tempat ku untuk menggali motivasi meraih masa depan ku. Akhirnya perjuangan dan gelar itupun telah ku raih, Meskipun tidak lulus Polisi tapi tetap semangat lanjutkan perjuangan karena masih banyak jalan sukses selain itu dan Insha allah ini semua menjadi awal dari segalanya, Apapun yang terjadi tetap jalani hidup ini hapus air mata nikmati senyuman kadang senyum terindah datang setelah air mata penuh luka. maka lakukan apa yang kau bisa, dengan apa yang kau punya, dimanapun kau berada. Alhamdulillah. Mudah-mudahan persahabatan kita ini tidak akan pernah berakhir. Tetap berjuang untuk menata masa depan.

*Sukses.....
TerimaKasih...*



FEBRIYAN HIDAYAT

ABSTRAK

Febriyan Hidayat, (2014) : Pengaruh Latihan *Lateral Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang. Maka penulis tertarik untuk memberikan latihan *lateral jump* untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet, dan melihat seberapa besar pengaruh latihan *lateral jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu [quasi eksperimen]. Populasi penelitian ini adalah atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang dengan jumlah atlet 120 orang, Sampel diambil dengan teknik *clustersampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang usia 18-19 tahun. Teknik analisa data menggunakan rumus komparasi yaitu dengan uji-t, namun sebelumnya seluruh data harus dinyatakan berdistribusi normal.

Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir kemampuan daya ledak otot tungkai menunjukkan angka sebesar 12,9 dan selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan $n - 1$ ($20 - 1 = 19$) diperoleh 1,729. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (12,9) > t_{tabel} (1,729) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *lateral jump* berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan *Lateral Jump*, Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabbarakaatu

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Lateral Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Phil Yanuar Kiram selaku rektor Universitas Negeri Padang (UNP)
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNP.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Pembimbing I dan bapak Drs. Zarwan, M.Kes Pembimbing Akademik sekaligus sebagai pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, dan ibuk Rika Sepriani, M.Farm, Apt, sebagai penguji yang telah

menyediakan tenaga, pikiran serta kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi

6. Bapak/ibu dosen staf pengajar FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tuaku, adik-adikku serta seluruh keluarga yang telah memberikan do'a dan dorongan moril maupun materil kepada penulis dalam masa pendidikan sampai penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa FIK UNP dan semua pihak yang telah ikut memberikan dorongan demi penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak pengurus dan pelatih serta adik-adik SSB Taruna Mandiri Padang yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya pada kita semua Amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	8
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian	21

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional.....	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Prosedur Penelitian.....	31
G. Teknik Analisa Data	31

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	38
D. Pembahasan.....	39

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA	42
-----------------------------	----

LAMPIRAN	44
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet SSB Taruna Mandiri Padang.....	24
2. Program Latihan	26
3. Tenaga Pengawas dan Pembantu.....	31
4. Distribusi Frekuensi Data Awal Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
5. Distribusi Frekuensi Data Akhir Daya Ledak Otot Tungkai	36
6. Rangkuman Uji Normalitas	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Atas	15
2. Otot Tungkai Bawah	16
3. Lateral Jump.....	19
4. Kerangka Konseptual.....	20
5. Latihan Lateral Junp.....	27
6. Vertical Jump.....	29
7. Histogram Pree Test.....	35
9. Histogram Post Test.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Test Awal dan Test Akhir <i>vertical jump</i>	44
2. Table <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	46
3. Tabel Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	48
4. Interval Kelas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	49
5. Tabel Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	51
6 Tabel Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
7. Tabel Uji t Pengaruh Latihan <i>Lateral Jump</i> Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
8. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 ke z.....	57
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	58
10. Tabel Nilai Persentil untuk distribusi t	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak di gemari masyarakat terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar. Klub-klub sepakbola sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah, wilayah atau nasional bahkan internasional pun sering di selenggarakan.

Sepakbola masuk ke Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda, sekarang sepakbola di Indonesia perkembangannya sudah merata hampir di seluruh daerah di Indonesia. Di sekolah-sekolah permainan sepakbola mendapat tanggapan yang positif dan di masukan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat 4 yang 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”.

Sehubungan dengan itu olahraga sepakbola di Indonesia melalui induk organisasi PSSI telah banyak melakukan pembinaan-pembinaan dan mengadakan berbagai kompetisi dan turnamen. Di antaranya (1) Liga Super Indonesia (LSI); (2) Divisi Utama; (3) Divisi I; (4) Divisi II; (5) Divisi III; (6) Pekan Olahraga Nasional (PON); (7) Liga Pendidikan Indonesia (LPI); (8) Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA).

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (*psikis*). Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan berkelanjutan hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, Sayoto (1988 : 34). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga.

Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kelentukan. Salah satu hal yang juga mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai seorang atlet yaitu dengan latihan. Banyak bentuk latihan dengan unsur lompatan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai yaitu seperti; latihan *lateral jump, knee tuck jump, jump to box* dan lainnya.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Dan salah satu komponen faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai yaitu unsur kekuatan, karna daya ledak otot tungkai dihasilkan oleh perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan. Salah satu pengaplikasian daya ledak otot tungkai dalam permainan sepakbola yaitu seperti melakukan tendangan, melompat dan *sprint*.

Melihat dari keterangan di atas Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang sebagai salah satu wadah pembinaan sepakbola di Kota Padang, selama ini telah banyak melakukan pembinaan olahraga sepakbola. Di Kota Padang tiap tahunnya diadakan kompetisi atau kejuaraan antar SSB se Kota Padang yang diadakan oleh TNI AD Kota Padang yang di namakan Dandim CUP. Dandim CUP sudah di selenggarakan sebanyak 4 kali, namun dari sebanyak itu Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang belum pernah sama sekali meraih prestasi.

Melihat tidak tercapainya prestasi tim sepak bola Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang ini dimungkinkan oleh beberapa faktor. Faktor itu antara lain karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan atlet, seperti kondisi fisik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot tungkai para atlet sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang. Dan juga kurangnya atlet maupun pelatih dalam memberikan program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai si atlet tersebut, salah satunya seperti latihan *lateral jump*.

Akan tetapi berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa atlet sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang. Hal ini terbukti dengan kurangnya kekuatan dan akurasi ke gawang yang dilakukan oleh pemain depan, di samping itu tendangan yang dilakukan oleh atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang kurang akurat atau tidak tepat sasaran, maksudnya tendangan yang dilakukan oleh pemain jauh melenceng dari arah gawang dan waktu melakukan tendangan seorang atlet kurang mempunyai *power* sehingga mengakibatkan tendangan yang dilakukan agak lambat dan tujuan yang akan di capai untuk mencetak gol ke gawang lawan jauh dengan harapan. Dan kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sekolah sepakbola (SSB) Taruna Mandiri juga terlihat dengan sering kalahnya atlet dalam melakukan duel bola atas dengan pemain lawan, cenderung atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri yang mempunyai tinggi badan dan

fisik yang sama dengan pemain lawan selalu kalah dalam melakukan lompatan.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di atas diduga ada beberapa faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang masih rendah. Faktor itu adalah kondisi fisik yang meliputi kekuatan dan faktor kurangnya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Sekolah sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang, dan juga melihat pengaruh latihan *lateral jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri. Oleh karena itu penulis mengangkat judul penelitian: “**Pengaruh Latihan *Lateral Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Latihan
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Koordinasi
5. Kemampuan

6. Gizi

7. Usia

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat memengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai seorang pemain sepakbola maka penulis membuat batasan sehingga ruang lingkup ini menjadi jelas, terarah, dan terkontrol maka penelitian ini di batasi pada masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian sebagai berikut:

1. Latihan *lateral jump*
2. Daya ledak otot tungkai

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah latihan *lateral jump* mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *lateral jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna bagi:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan bagi pembaca.
3. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah bagi mahasiswa FIK UNP.
4. Sebagai pedoman pembina dan pelatih olahraga khususnya sepakbola.
5. Sebagai bahan latihan untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Padang