

**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* DAN *HALF SQUAT* TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI (STUDI EKSPERIMEN PEMAIN SEPAKBOLA
SMA NEGERI 3 BATUSANGKAR)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**ANGGI DWIASMI OKTRIS PUTRA
NIM. 14294**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Leg pres* dan *Half squat* Terhadap
Dayaledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pemain
Sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar)

Nama : Anggi Dwiasmi Oktris Putra

BP/NIM : 2009/14294

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Agustus 2014

Pembimbing I



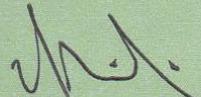
Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Pembimbing II



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Mairman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Pengaruh Latihan *Leg pres* dan *Half squat* Terhadap
Dayaledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pemain
Sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar)

Nama : Anggi Dwiasmi Oktris Putra

BP/NIM : 2009/14294

Program studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan

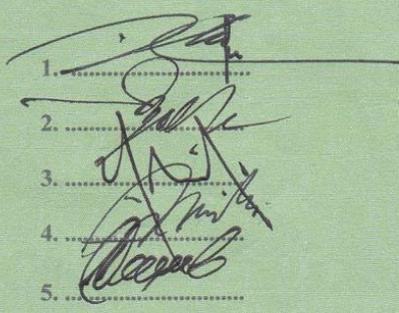
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Agustus 2014

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Umar, MS., AIFO
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hermanzoni M.Pd
5. Anggota : Drs. H. Witarasyah

1.
2.
3.
4.
5.



ABSTRAK

Anggi Dwiasmi Oktris Putra, 2014: Pengaruh Latihan *Leg pres* dan *Half squat* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar)

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan pada saat siswa SMA Negeri 3 Batusangkar mengikuti kejuaraan antar pelajar pada tahun 2011, peneliti melihat pada saat melakukan teknik *passing*, bola yang ditendang cenderung tidak sampai pada sasaran atau teman yang dituju, *shooting* yang dilakukan oleh siswa tidak bertenaga, karena lelah berlari untuk mengejar bola, Hal itu mungkin disebabkan oleh kuangnya unsure daya ledak otot tungkai. Untuk memiliki daya ledak otot tungkai yang baik banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan seperti latihan *leg pres* dan *half squat* Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh latihan *leg pres* dan *half squat* terhadap hasil daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimenl. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti latihan sepakbola berjumlah 36 orang yang terdiri dari kelas X dan XI. Mengingat jumlah populasi yang sedikit, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sampel yaitu 36 orang. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer. Data penelitian didapatkan dengan tes *standing broad jump*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus uji-t.

Dari hasil penelitian ini diperoleh: 1. Terdapat pengaruh latihan *leg pres* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar dengan nilai $t_{hitung} (3,18) > t_{tabel} (2,11)$, 2. Terdapat pengaruh latihan *half squat* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar dengan nilai $t_{hitung} (3,42) > t_{tabel} (2,11)$, 3. Terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *leg pres* dan latihan *half squat* terhadap daya ledak otot tungkai, terbukti dengan nilai $t_{hitung} (2,68) > t_{tabel} (2,11)$.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT rahmat, berkah dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini peneliti memilih judul: ” Pengaruh Latihan *Leg press* Dan *Half squat* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar”. Tak lupa salawat dan salam kita sampaikan buat arwah junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan sampai zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang.

Pada kesempatan ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun peneliti menyadari mungkin dalam penyelesaian skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Pada bagian ini peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan sekaligus sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai Penasehat akademik sekaligus sebagai pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya dalam bimbingan untuk memberikan masukan dan memberikan ilmunya dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Drs. H.Witarsyah sebagai dosen penguji yang banyak memberikan masukan, saran, arahan serta kritikan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Mahasiswa FIK UNP jurusan pendidikan kepelatihan serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu-persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk dari Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan dapat menjadi amal sholeh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang 25 Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LMPIRAN	x

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. Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola	8
a. Pengertian	8
b. Teknik Dasar Sepakbola	9
2. Kondisi Fisik	10
3. Dayaledak Otot Tungkai	11
4. Metode Latihan	13
a. Pengertian	13
b. Prinsip-Prinsip Latihan	14
5. Latihan <i>Leg pres</i>	16
6. Latihan <i>Half squat</i>	18
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	22
---------------------------	----

B. Waktu dan Tempat penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Sampel	23
D. Defenisi Operasional	23
E. Jenis dan Sumber Data	23
F. Prosedur Penelitian	24
G. Teknik Analisa Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
1. Deskripsi Data	29
2. Pengujian Persyaratan Analisis	30
3. Uji Hipotesis	31
a. Hipotesis 1	31
b. Hipotesis 2	31
c. Hipotesis 3	32
B. Pembahasan	32
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR RUJUKAN	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	22
2. Perhitungan Data.....	27
3. Distribusi frekuensi pengaruh dari latihan <i>leg pres</i> terhadap hasil dayaledak otot tungkai	29
4. Distribusi frekuensi pengaruh dari latihan <i>half squat</i> terhadap dayaledak otot tungkai	30
5. Harga L_o dan L_{tabel} tes akhir kelompok <i>leg pres</i> dan <i>half squat</i>	30
6. Hasil t hitung pengaruh latihan <i>leg pres</i> terhadap dayaledak otot tungkai.....	31
7. Hasil t hitung pengaruh latihan <i>half squat</i> terhadap dayaledak otot tungkai	32
8. Hasil t hitung latihan <i>leg pres</i> dan <i>half squat</i> terhadap dayaledak otot tungkai	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk latihan <i>leg press</i>	18
2. Bentuk latihan <i>half squat</i>	20
3. Bentuk tes <i>standing broad jump</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil tes awal dayaledak otot tungkai	38
2. Pengurutan/rangking hasil tes standing broad jump dan pembagian Kelompok berdasarkan matching	39
3. Hasil tes akhir dayaledak otot tungkai kelompok latihan <i>leg pres</i>	40
4. Hasil tes akhir dayaledak otot tungkai kelompok latihan <i>half squat</i>	41
5. Uji normalitas dayaledak otot tungkai menggunakan latihan <i>leg pres</i>	42
6. Uji normalitas dayaledak otot tungkai menggunakan latihan <i>half squat</i>	43
7. Uji normalitas dayaledak otot tungkai menggunakan latihan <i>half squat</i>	44
8. Hasil uji t nilai tes awal dan tes akhir dayaledak otot tungkai dengan latihan <i>leg pres</i>	45
9. Hasil uji t nilai tes awal dan tes akhir dayaledak otot tungkai dengan latihan <i>half squat</i>	47
10. Hasil uji t tes akhir latihan <i>leg pres</i> dan <i>half squat</i> terhadap dayaledak otot tungkai pemain sepakbola	49
11. Dokumentasi	51
12. Program latihan	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu Negara yang mengadakan pembangunan diberbagai bidang. Pembangunan tersebut bertujuan untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa yang adil dan merata yang lazim disebut dengan pembangunan nasional. Setiap agenda dalam program pembangunan nasional itu bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur.

Salah satu program pembangunan yang paling gencar dilaksanakan saat ini adalah bidang olahraga, hal ini dapat dilihat dengan dikeluarkannya Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pada tahun 2005. Dalam UU Nomor 3 Bab I ditegaskan “keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan pengembangan dan pengawasan”. Dalam pasal 4 diterangkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Dalam Undang-Undang Keolahragaan Nasional, olahraga dibagi kedalam tiga kategori, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak

digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Saat ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Cabang olahraga ini adalah permainan yang dilakukan secara beregu atau tim yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, maka suatu tim yang dikatakan baik, tangguh dan kuat adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang mempunyai ketrampilan teknik-teknik dasar sepakbola yang baik sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Permainan sepakbola adalah permainan yang dominan dilakukan oleh kaki, karena bola harus ditendang dan tidak boleh menyentuh tangan. Dengan kata lain teknik utama yang dilakukan oleh pemain yaitu menendang Hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik, juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak. Dalam hal ini daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot

tungkai, untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai dapat diperoleh dengan bermacam-macam latihan salah satunya adalah latihan beban.

Selain teknik dasar sepakbola yang baik pemain juga harus memiliki kondisi fisik yang prima. Dalam hal ini yang dimaksud dengan kondisi fisik yang prima adalah kemampuan pemain dalam bertahan selama mengikuti pertandingan sepakbola tanpa mengalami kelelahan. Oleh karena itu unsur kondisi fisik merupakan komponen utama dalam tercapainya prestasi olahraga. Untuk memiliki kondisi fisik yang prima, pemain harus mengikuti latihan secara kontiniu dan terprogram. Unsur kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam cabang olahraga sepakbola adalah daya ledak.

Menendang dalam permainan sepakbola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola jarak jauh melambung menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula.

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah : kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, stamina, koordinasi gerak (Tohar, 2002 : 2). Usaha untuk meningkatkan

prestasi, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara *universal*.

Kondisi fisik merupakan komponen yang mempengaruhi prestasi olahraga, dengan memiliki kondisi fisik yang prima pemain sepakbola mampu mengikuti pertandingan sepakbola sampai akhir pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam permainan sepakbola unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah daya ledak, kelentukkan, kelincahan, kecepatan, daya tahan kekutan dan koordinasi.

Daya ledak dalam permainan sepakbola dibutuhkan pada saat melakukan teknik *passing* jauh, *shooting* dari jarak yang jauh. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam bekerja secara maksimal dengan kuat dan cepat. Dengan kata lain daya ledak merupakan kerja sekelompok otot untuk menahan beban secara maksimal pada waktu yang singkat. Dengan demikian dapat dikatakan dalam permainan sepakbola, unsur daya ledak sangat dibutuhkan untuk menguasai keterampilan dasar sepakbola.

Selain daya ledak unsur kelincahan juga dibutuhkan dalam permainan sepakbola, hal itu dibuktikan pada saat siswa melakukan teknik-teknik dasar dalam pertandingan seperti *passing* dan *dribbling*, kelincahan siswa dituntut agar bola tidak dapat dihadang oleh lawan. Unsur kecepatan juga sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena pada saat siswa melakukan teknik *dribbling* dan *passing* bahkan *shooting*, siswa harus melakukannya dengan cepat sehingga lawan tidak dapat menguasai bola dalam pertandingan dan kemenangan tidak berpihak pada lawan.

Namun dari semua unsur kondisi fisik di atas, unsur daya ledak merupakan kondisi fisik yang sangat dibutuhkan juga merupakan unsur yang dominan berperan dalam permainan sepakbola. Hal itu dibuktikan pada saat pertandingan maupun latihan atlet harus menendang bola dengan kuat dan cepat, sehingga bola yang ditendang akan tepat pada sasaran seperti melakukan *passing* dan *shooting*. Dilihat dari urian di atas dapat dimaknai daya ledak sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola untuk mengejar bola dan menendang bola.

Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar dapat dilakukan dengan beberapa latihan salah satunya yaitu latihan beban *leg pres* dan *half squat*. *Leg pres* merupakan latihan beban dengan menggunakan alat yang didorong dengan kaki. Dalam hal ini otot tungkai akan terlatih dan memiliki kekuatan maksimal sehingga bola yang ditendang akan cepat dan kuat masuk ke gawang lawan tanpa bisa dihadang oleh lawan.

Sedangkan latihan *half squat* merupakan latihan dengan mengangkat beban yang diletakkan di bahu kemudian atlet turun hingga paha datar (rata-rata air). Dalam hal ini otot yang terlatih yaitu otot tungkai atas, sehingga dalam permainan sepakbola, bola yang ditendang akan jauh dan tepat ke gawang lawan.

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa dalam permainan sepakbola, kondisi fisik merupakan faktor utama dalam tercapainya penguasaan teknik yang sempurna dan prestasi yang tinggi.

Namun berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan pada saat siswa SMA Negeri 3 Batusangkar mengikuti kejuaraan antar pelajar pada tahun 2011, peneliti melihat keterampilan dasar yang dimiliki oleh siswa cenderung lemah. Hal itu dibuktikan pada saat melakukan teknik *passing*, bola yang ditendang cenderung tidak sampai pada sasaran atau teman yang dituju, sehingga bola dapat dengan mudah dikuasai oleh lawan. Kemudian teknik *shooting* yang dilakukan oleh siswa tidak bertenaga, karena lelah berlari untuk mengejar bola sehingga tidak memiliki unsur daya tahan dan kekuatan.

Berdasarkan dari realita yang terjadi pada siswa tersebut, peneliti berpendapat kurangnya keterampilan dasar seperti *passing* dan *shooting* yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 3 Batusangkar dipengaruhi oleh lemahnya unsur daya ledak otot tungkai siswa. Untuk memiliki daya ledak otot yang baik banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan seperti latihan *leg pres* dan *half squad*.

Dilihat dari masalah yang terjadi di lapangan dan pentingnya unsur daya ledak otot tungkai dalam permainan sepakbola, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang: pengaruh latihan *leg pres* dan *half squat* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas maka dapat dikemukakan indentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *leg press* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.
2. Pengaruh latihan *half squat* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.
3. Pengaruh latihan kondisi fisik terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.
4. Pengaruh latihan beban terhadap hasil daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.
5. Pengaruh latihan kelincahan terhadap hasil daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.
6. Tersedianya sarana dan prasarana yang memadai dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.
7. Latihan kecepatan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat cukup banyak permasalahan dalam upaya meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti yang terdapat pada identifikasi masalah di atas, oleh karena berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya melihat: pengaruh latihan *leg press* dan *half squat* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *leg pres* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *half squat* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar?
3. Apakah terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *leg pres* dan *half squat* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 3 Batusangkar?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *leg press* terhadap daya ledak otot tungkai siswa
2. Pengaruh latihan *half squat* terhadap daya ledak otot tungkai siswa
3. Latihan yang lebih efektif antara *leg pres* dan *half squat* terhadap daya ledak otot tungkai siswa

F. Kegunaan Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh berbagai pihak diantaranya yaitu:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat kelulusan Strata Satu Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi guru bidang studi dan pelatih sepakbola dalam menentukan dan menerapkan metoda untuk meningkatkan prestasi olahraga pada cabang sepakbola.
3. Bagi pemain sepakbola untuk menambah wawasan dan keterampilan dalam meningkatkan kondisi fisik terutama pada unsur daya ledak.