

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA
DAN LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola PSKB
Kabupaten Solok Selatan)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata satu (S1)*



**OLEH :
DAPIT TRI PUTRA
56093/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA DAN
LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAL
(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola PSKB Kabupaten Solok Selatan)**

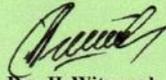
Nama : **DAPIT TRI PUTRA**
NIM : 56093
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

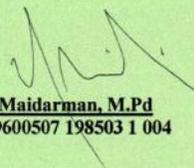


Drs. H. Witarsoyah
NIP. 19580920 198603 1 005



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan
Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak
Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola
PSKB Kabupaten Solok Selatan)

Nama : DAPIT TRI PUTRA

NIM : 56093

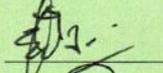
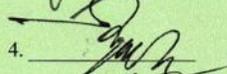
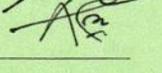
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Agustus 2014.

Tim Penguji

<u>Nama</u>	<u>TandaTangan</u>
1. Ketua : Drs. H.Witarsyah	1. 
2. Sekretaris : Drs.Hendri Irawadi, M.Pd	2. 
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	3. 
4. Anggota : Dr. Umar, MS, AIFO	4. 
5. Anggota : Drs. Afrizal.S, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2014
Yang menyatakan,



Dapit Tri Putra
56093/2014

ABSTRAK

Dapit Tri Putra (2014) : **Perbedaan Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola PSKB Kabupaten Solok Selatan).**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai, pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai, dan perbedaan pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *Hurdle Jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola PSKB Kabupaten Solok Selatan.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2014 di Lapangan Hijau Koto Baru. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PSKB Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 24 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* dengan sampel berjumlah 24 orang putera. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Meatching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 12 orang diberi perlakuan latihan naik turun tangga dan kelompok B terdiri dari 12 orang diberi perlakuan latihan *hurdle jump*. Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan termasuk tes awal dan tes akhir, dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yaitu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu, Dan Minggu.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh rata-rata (115,61) menjadi (123,15) memiliki peningkatan (7,54) dan ditandai dengan diperoleh $t_{hitung} (3,46) > t_{tabel} (1,80)$, artinya penerapan latihan naik turun tangga dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, 2) diperoleh rata-rata (115,20) menjadi (125,11) memiliki peningkatan (9,91) dan ditandai dengan diperoleh $t_{hitung} (3,44) > t_{tabel} (1,80)$ artinya penerapan latihan *hurdle jump* dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, 3) terdapat perbedaan pengaruh latihan dimana pada latihan naik turun tangga diperoleh peningkatan rata-rata sebesar (7,54) sedangkan latihan *hurdle jump* sebesar (9,91) dan ditandai dengan diperoleh $t_{hitung} (3,27) > t_{tabel} (1,80)$, artinya penerapan latihan naik turun tangga dan latihan *hurdle jump* dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, dimana latihan *hurdle jump* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola PSKB Kabupaten Solok Selatan)”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup penulis, Ayahanda Suhaimi dan Ibunda Rostinar yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Bapak Drs.Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan.
4. Bapak Drs.H.Witarsyah selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
5. Bapak Drs.Hendri Irawadi,M.Pd selaku pembimbing II.

6. Bapak Prof.Dr.Eri Barlian,M.Si , Bapak Dr.Umar.MS.AIFO, dan Bapak Drs.Afrizal.S, M.Pd selaku dosen penguji.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Sepakbola	10
2. Daya Ledak Otot Tungkai	12
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai	12
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak	14
c. Kegunaan Daya Ledak Otot Tungkai	17
d. Metode Latihan Daya Ledak	18
3. Metode Latihan	19
4. Latihan Naik Turun Tangga	22
5. Latihan <i>Hurdle Jump</i>	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis	28

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi Dan Sampel	30
D. Rancangan Eksperimen	30
E. Validitas Rancangan Penelitian	32
F. Jenis dan Sumber Data	34
G. Prosedur Penelitian	35
H. Instrumen Penelitian	35
I. Defenisi Operasional	38
J. Teknik Analisa Data	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deksripsi Data	40
B. Analisis Data	44
C. Pembahasan	48
D. Keterbatasan penelitian	52
BAB V. PENUTUP	
A. Kesiimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

1. Populasi Dan Sampel Penelitian	30
2. Norma daya ledak otot tungkai	37
3. Distribusi Frekuensi Pre Test	40
4. Distribusi Frekuensi Post Tes.....	42
5. Distribusi Frekuensi Pre test Dan Post test.....	43
6. Hasil uji normalitas.....	45
7. Uji Hipotesis I.....	46
8. Uji Hipotesis 2.....	46
9. Uji Hipotesis 3.....	47

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar 1 : latihan naik turun tangga 23
2. Gambar 2 : latihan hurdle jump 25
3. Gambar 3 : kerangka konseptual..... 28
4. Gambar 4 : desain penelitian praeksperimental 31
5. Gambar 5 : pelaksanaan tes vertical jump 36
6. Gambar 6 : histrogram kemampuan daya ledak otot tungkai 41
7. Gambar 7 : histrogram kemampuan daya ledak otot tungkai 42

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Lampiran 1 : Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Tes Awal..	58
2. Lampiran 2 : Rangking Pre Test Dari Yang Tertinggi Menggunakan Matched Ordian Pairing	59
3. Lampiran 3 : Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Tes Akhir .	60
4. Lampiran 4 : Data Mentah Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai	61
5. Lampiran 5 : Uji Normalitas Latihan Naik Turun Tangga <i>Pre Test</i>	62
6. Lampiran 6 : Uji Normalitas Latihan <i>Hurdle Jump Pre Test</i>	63
7. Lampiran 7 : Uji Normalitas Latihan Naik Turun Tangga <i>Post Test</i>	64
8. Lampiran 8 : Uji Normalitas Latihan <i>Hurdle Jump Post Test</i>	65
9. Lampiran 9 : Uji Hipotesis	66
10. Lampiran 10 : Luas Dibawah Lengkung Normal Standar	69
11. Lampiran 11 : Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	70
12. Lampiran 12 : Distribusi t	71
13. Lampiran 13 : Program Latihan	72
14. Lampiran 14 : Dokumentasi	84
15. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	
16. Surat Keterangan Penelitan Dari Pengurus PSKB	
17. Surat Keterangan Pengujian Alat Dari UPTD	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada saat sekarang ini dapat di katakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang di lakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya. Dengan melakukan aktifitas seseorang dapat menjaga kestabilan kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari. Bagi seorang atlet, untuk meraih atau mencapai target tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Melalui kegiatan olahraga ini kita mencoba untuk menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan ini.

Demikian juga halnya dalam UU. RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu :

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional ,serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Dari kutipan di atas, wajarlah kiranya bidang olahraga memerlukan pembinaan yang serius, guna meningkatkan prestasi olahragawannya. Sedangkan yang dimaksud dengan olahraga prestasi dalam UU No 3 Tahun

2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Berdasarkan kutipan diatas jelaslah bahwa olahraga membutuhkan pembinaan dan latihan terpadu, sehingga nantinya dapat menghasilkan atlet yang berprestasi dan dapat mengharumkan nama baik daerah, nasional, maupun internasional. Untuk pembinaan prestasi memerlukan upaya yang terpadu guna menghasilkan pemain yang berkualitas sehingga dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara.

Salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian serius dalam melakukan pembinaan yaitu sepakbola. Selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain dapat memiliki keterampilan bermain sepakbola dengan baik. Menurut Ehlenz/Grosser/Zimmerman dalam Syafruddin (2011:12) mengatakan bahwa prestasi olahraga memiliki empat unsur yaitu : “kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut”. Dengan demikian dalam olahraga sepakbola kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain untuk meraih suatu prestasi.

Di daerah Koto Baru, Muara Labuh, Kabupaten Solok Selatan telah melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga dengan mendirikan klub sepakbola yang bernama PSKB (Persatuan Sepakbola Koto Baru). Berdasarkan informasi dari pengurus Klub ini didirikan pada tahun 1968. Banyak prestasi yang di peroleh sehingga klub PSKB ini sangat di segani oleh klub-klub lain. Sampai saat ini klub PSKB masih tetap melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola. Pelaksanaan proses latihan dilakukan sebanyak empat kali dalam satu minggu yaitu setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu kemudian dilatih oleh seorang pelatih yang merupakan mantan pemain dari klub PSKB tersebut. Pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola ini diikuti oleh para pemuda yang tinggal di daerah Koto Baru yang memiliki bakat dan minat dalam olahraga sepakbola. Sehingga nantinya diharapkan dapat berprestasi dalam cabang olahraga sepakbola ini.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada saat pemain klub PSKB latihan dan penulis juga pernah menyaksikan klub tersebut saat mengikuti pertandingan antar klub yang dilaksanakan se Kabupaten Solok-Selatan yang diadakan di lapangan Sungai Cangkar pada tahun 2009 klub PSKB hanya mampu mencapai semifinal. Kemudian pada tahun 2010 klub ini juga mengikuti pertandingan yaitu piala bupati cup yang diikuti sebanyak 32 klub. Disinilah para pemain klub PSKB membuktikan bahwa mereka tidak ingin gagal untuk menjadi yang terbaik meskipun persaingan kompetisi yang sangat ketat. Namun apa yang diinginkan tidak

tercapai dengan baik malahan prestasinya menurun dengan hanya mampu lolos ke babak perempat final saja. Selanjutnya pada tahun 2011 klub PSKB mengikuti tournament yang diadakan di lapangan Pinang Sinawa Kecamatan Alam Pauh Duo, berkat motivasi pemain yang kuat akhirnya PSKB mampu masuk ke babak final, namun hanya mampu meraih posisi kedua, tapi ini merupakan prestasi yang cukup lumayan.

Setelah diamati pada setiap pertandingan ternyata klub PSKB ini belum bisa mempertahankan prestasi yang maksimal hal ini disebabkan beberapa faktor yang berpengaruh dan menentukan kemampuan suatu tim diantaranya kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (*psikis*). Ke empat faktor ini menentukan prestasi setiap pemain dan tim secara keseluruhan, oleh karena itu dalam perencanaan latihan harus diperhatikan dan kualitas latihan tidak tergantung dari satu faktor saja. Pelatih PSKB bapak Mensastra juga mengakui bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan beberapa faktor yang menyebabkan prestasi klub merosot dan juga tidak bisa mempertahankan prestasi serta untuk meningkatkan prestasi klub.

Agar menjadi pemain yang terampil dan berprestasi dalam sepakbola, pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, kordinasi, dan daya ledak (*explosif power*). Salah satu yang mempengaruhi yaitu daya ledak otot tungkai, karena daya ledak tungkai sangat berperan penting dalam bermain sepakbola seperti melompat pada saat *heading*, melakukan *shooting*, *long passing* dan berlari. Dari pengamatan dan pengalaman di lapangan, bahwa prestasi pemain PSKB

cenderung mengalami penurunan, hal ini terlihat pada saat melaksanakan pertandingan, pemain PSKB sering mengalami kekalahan, salah satunya disebabkan oleh rendahnya daya ledak otot tungkai pemain PSKB, hal ini dilihat ketika pemain PSKB melakukan *heading*, dimana tinggi lompatannya masih kalah dengan pemain lawan, sedangkan kemenangan dalam melakukan *heading* sangat berpengaruh dalam bentuk menyerang maupun dalam bentuk bertahan, padahal dilihat dari postur tubuh pemain PSKB memiliki postur tubuh yang rata-rata sama dengan pemain sepakbola yang ada di Sumatera Barat. Selain itu juga dilihat pada saat pemain PSKB melakukan *shooting* dan *long passing* dalam pertandingan, pada saat melakukan *shooting* ke gawang lawan masih terlihat lemah sehingga bola yang *disooting* mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan, padahal *shooting* sangat berpengaruh penting untuk memasukan bola atau mencetak gol ke gawang lawan, dan juga lihat pada saat melakukan *long passing*, bola yang ditendang sering tidak sampai pada sasaran yang dituju, salah satunya dilihat pada saat pemain belakang atau penjaga gawang melakukan tendangan gawang, dimana bola yang ditendang terlalu lemah untuk mencapai sasaran yang dituju, dan bola tersebut sering didapatkan oleh pemain lawan, sehingga menjadi ancaman ke daerah gawang sendiri. Dari masalah tersebut dapat dilihat bahwa daya ledak otot tungkai pemain PSKB masih rendah, dan perlu diberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, karena daya ledak otot tungkai juga menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan pada saat melakukan lompatan maupun tendangan. Dengan

masalah tersebut, pemain PSKB juga kurang diberikan latihan-latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, bahkan latihan yang diberikan tidak terlatih secara terprogram. Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, bahwa kekuatan otot dan kecepatan gerak merupakan ciri utama dari kemampuan daya ledak. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik, shotting yang keras dan long yang baik diperlukan kualitas otot tungkai yang baik pula. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan daya ledak otot tungkai. Dilihat dari beberapa cabang olahraga sering terlihat bentuk latihan lompat-loncat untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Beberapa bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti latihan naik turun tangga dan latihan *hurdle jump*. Latihan naik turun tangga yaitu latihan dengan cara berlari atau melompat dengan menggunakan media tangga baik terbuat dari besi, kayu, papan atau tangga tembok, sedangkan *hurdle jump* adalah latihan *plyometrik* yang menggunakan berat badan sebagai beban latihan dengan menggunakan gawang sebagai media latihan, *hurdle jump* juga dapat diartikan dengan lompatan gawang. Latihan *hurdle jump* yaitu latihan dengan cara melompat sambil melewati beberapa gawang, dimana gawang tersebut juga merupakan sebagai rintangan dalam latihan. Kedua latihan ini sama-sama bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, namun perbedaan bentuk latihan diduga memiliki hasil yang berbeda terhadap daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini, untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai, dan seberapa jauh perbedaan hasil latihan dari kedua latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul penelitian adalah : “ **Perbedaan Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola PSKB Kabupaten Solok Selatan) “**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi prestasi.
2. Latihan naik turun tangga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai
3. Latihan *hurdle jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.
4. Latihan terprogram dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai
5. Bentuk-bentuk latihan dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai
6. Perbedaan bentuk latihan diduga memiliki hasil yang berbeda terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai.
7. Diduga terdapat perbedaan pada hasil latihan antara latihan naik turun tangga dengan latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu dan biaya, serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Dalam hal ini masalah penelitian dibatasi pada perbedaan pengaruh latihan naik turun tangga dan *hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain PSKB Kabupaten Solok Selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah latihan naik turun tangga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada pemain PSKB Kabupaten Solok Selatan?
2. Apakah latihan *hurdle jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada pemain PSKB Kabupaten Solok Selatan?
3. Apakah terdapat perbedaan antara pengaruh latihan naik turun tangga dan *hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain PSKB Kabupaten Solok Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain PSKB Kabupaten Solok Selatan.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain PSKB Kabupaten Solok Selatan.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan naik turun tangga dan *hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain PSKB Kabupaten Solok Selatan.

F. Mamfaat penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan berguna dan bermamfaat bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepeleatihan FIK UNP.
2. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
3. Pelatih dan pembina sepakbola, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atletnya.