

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP DAYA LEDAKOTOT
TUNGKAI PADA ATLET SEPAKBOLA
KLUB PUTRA WIJAYAKOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**AGUNG FEBRIAN
NIM. 1100132**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

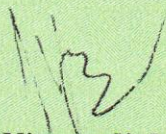
Judul : Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang

Nama : Agung Febrian
NIM : 1100132
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



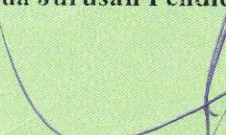
Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

Pembimbing II



Rika Sepriani, M.Farm. Apt
NIP. 198609042010122003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN

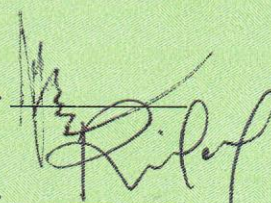
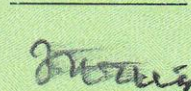



Dinyatakan lulus setelah mempertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Pogram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Daya Ledak Otot
Tungkai Pada Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota
Padang

Nama : Agung Febrian
Nim : 1100132
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Rika Sepriani, M.Farm. Apt	2. 
3. Anggota	: Dr. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Suwirman, 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 dengan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2017



AGUNG FEBRIAN

NIM : 1100132

ABSTRAK

Agung Febrian : Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Daya Ledak Otot Tungkaipada Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini dari observasi peneliti dilapangan yaitu : rendahnya daya ledak otot tungkai pada atlet sepakbola sehingga prestasi sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang belum tercapai secara maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric* terhadap daya ledak otot tungkaipada atlet sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang yang berjumlah 80 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet U-14 dan U-15. Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan memberikan latihan *Plyometric* untuk melihat pengaruh terhadap sampel. Makadari data tersebut diolah menggunakan teknik analisis data dengan uji t *Dependent variable*.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor t *hitung*(3,8888) > t *table*(2,0930) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang”. Salawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Penulisan ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimah kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Dr. Syafrizar, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan pendidikan olahraga , yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I. Terimakasih penulis ucapkan kepada beliau yang banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis..
4. Ibuk Rika Sepriani, M.Farm. Apt selaku pembimbing II. Terima kasih penulis ucapkan kepada beliau yang sudah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Selanjutnya kepada bapak Drs. Kibadra, M.Pd, bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd, dan bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan, masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua ku yang tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril yaitu bimbingan, dorongan, motivasi serta doa dan bantuan secara materil, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
8. Buat teman teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mendo'akansemoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola	9
2. Latihan <i>Plyometric</i>	11
3. Defenisi Latihan	15
4. Daya Ledak Otot Tungkai	26
B. Kerangka Konseptual	33
C. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis , Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
C. Jenis dan Sumber Data	36
1. Jenis Data	36
2. Sumber Data	36

D. Definisi Operasional	36
1. Sepakbola	36
2. Latihan <i>Plyometric</i>	37
3. Defenisi Latihan	37
4. Daya Ledak Otot Tungkai	37
E. Instrumen Penelitian	37
1. Tujuan	37
2. Alat/ Fasilitas	37
3. Pelaksanaan	38
4. Penilaian	39
F. Prosedur Penelitian	39
1. Langkah Persiapan	39
2. Langkah Pelaksanaan	40
G. Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data.....	41
B. Uji Persyaratan Analisis Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i> ...	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Data Hasil Tes Awal Latihan <i>Plyometric</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang (<i>Pre Test</i>).....	41
2. Data Hasil Tes Akhir Latihan <i>Plyometric</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang (<i>Post Test</i>).....	43
3. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan jump to box	15
2. Otot Tungkai Atas	32
3. Kerangka Konseptual	34
4. Pelaksanaan Loncat tegak	38
5. Histogram Data Hasil Tes Awal Latihan <i>Jump to Box</i> terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Long Passing</i> Atlet Sekolah Sepakbola Astaga Padang (<i>Pree Test</i>)	42
6. Histogram Data Hasil Tes Akhir Latihan <i>Plyometric</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang (<i>Post Test</i>)	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang Sebelum Diberi Perlakuan(<i>Pre Test</i>)	59
2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang Sesudah Diberi Perlakuan(<i>Post Test</i>).....	60
3. Data Akhir Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang	61
4. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang Sebelum Diberi Perlakuan Latihan <i>Plyometric</i>	62
5. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang Sesudah Diberi Perlakuan Latihan <i>Plyometric</i>	63
6. Data Pembantu Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang	64
7. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	66
8. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	67
9. Nilai Persentil untuk distribusi t	68
10. Dokumentasi Penelitian	69
11. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	
12. Surat Balasan Penelitian	
13. Surat Keterangan Polulasi Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan investasi jangka yang dimiliki oleh suatu bangsa dalam usaha pembinaan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Banyak usaha yang dapat dilakukan, salah satu untuk dapat meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas itu adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga.

Menurut Undang-undang republik indonesia tentang sistem keolahragaan nasional No.3 Tahun 2005 pasal 1 butir 13 menyatakan bahwa: Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.

Berdasarkan undang-undang diatas dapat diartikan bahwa olahraga yang memberikan pembinaan dan mengembangkan olahragawan dengan suatu perencanaan, komitmen, melalui berbagai macam kompetisi diberbagai tingkatan level, resmi maupun non resmi dengan maksud untuk mencapai prestasi dikatakan sebagai olahraga prestasi.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini, di indonesia sepakbola bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional dan

internasional sendiri atau sebagai penonton. Sepakbola seperti sudah mendarah daging dalam keseharian masyarakat dunia terutama di Indonesia. Tak heran maka banyak terjadi perkumpulan-perkumpulan dalam tubuh sepak bola sehingga mendirikan sebuah klub bahkan federasi resmi di suatu negara. Hal ini menjadikan sepakbola adalah cabang olahraga yang serius dan profesional.

Persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) merupakan organisasi induk yang berfungsi bertugas mengatur kegiatan olahraga sepakbola di Indonesia. PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930 dengan nama awal persatuan sepakbola seluruh Indonesia. PSSI bergabung dengan Federation of International Football Association (FIFA) pada tahun 1952, kemudian bergabung dengan Asia Football Confederation (AFC) pada tahun 1954.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak diminati oleh masyarakat, terutama di Indonesia. Hal ini terbukti pada zaman dulu Indonesia sering memenangkan pertandingan-pertandingan kejuaraan tingkat dunia yang membawa harum nama Indonesia. Bukan hanya itu banyak masyarakat yang menjadikan sepakbola sebagai olahraga untuk mengisi waktu luang pada waktu di sore hari.

Dalam penyaluran bakat dan minat untuk mencapai prestasi maka perlu adanya kerja sama antara masyarakat dan pemerintah baik pusat maupun nasional. Terbukti di Indonesia banyak berdiri klub-klub yang menciptakan atlet-atlet yang membanggakan baik dari usia dini, tingkat remaja sampai tingkat dewasa yang hasilnya banyak membanggakan dan mengharumkan nama bangsa Indonesia. Undang-undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005

tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Bab 2 pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan(2005: 16)”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pembangunan di bidang keolahragaan nasional dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi olahraga, sehingga hal ini dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Di samping itu melalui kegiatan olahraga kita dapat menanamkan sportivitas, disiplin, moral, akhlak mulia dapat memperkuat pertahanan nasional serta membina persatuan bangsa.

Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Menurut Syafruddin (2012: 54) olahraga prestasi yaitu “olahraga atau cabang olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik”.

Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Seperti pembinaan sepakbola yang dilakukan Klub Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. Tujuan pembinaan dari olahraga sepakbola ini adalah untuk mengembangkan bakat dan minat atlet di Klub Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang dalam cabang olahraga sepakbola sehingga memperoleh prestasi yang diinginkan.

Untuk dapat bermain olahraga sepakbola dengan baik sangat ditentukan oleh faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik dan mental. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, tidak hanya menguasai teknik *passing* saja, tetapi harus menguasai semua teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola. Untuk meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di daerah maupun nasional para pelatih sepakbola harus mempersiapkan atlet-atletnya agar dapat bermain seoptimal mungkin disetiap pertandingan. Agar meraih prestasi yang diinginkan. Salah satu yang harus diperhatikan pelatih adalah kondisi fisik. Komponen-komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular seperti daya tahan, daya ledak, kekuatan, kelectukan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain. Kekuatan merupakan kemampuan fisik dalam menahan suatu beban, kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Begitu juga tanpa kekuatan orang tidak bisa berlari cepat, melempar, memukul dan lain-lain. Jadi jelas bahwa kekuatan dibutuhkan dalam hampir semua olahraga atau cabang olahraga, termasuk untuk kebutuhan gerak fisik manusia dalam kehidupan sehari-hari. Kecepatan adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktifitas untuk berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-

singkatnya. Daya ledak merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan.

Pada penelitian ini membahas pada daya ledak otot tungkai yang sangat berkaitan dengan daya (*power*) yang berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan untuk berkontraksi otot dinamik dan eksplosive dengan kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu yang pendek. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Peningkatan daya ledak otot tungkai yang tinggi sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan dan kualitas atlet. Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai sangat di perlukan dalam permainan sepakbola, yang berguna untuk meningkatkan hasil lompatan. Latihan *plyometric* merupakan suatu metode latihan yang bisa meningkatkan kecepatan, kekuatan dan loncatan. latihan *plyometric* merupakan faktor yang sangat penting dan berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet.

Latihan *plyometric* ini memiliki banyak jenis yang salah satunya adalah latihan vertical jump , yaitu latihan yang dilaksanakan menggunakan bangku atau kotak sebagai medianya, dimana pelaksananya pemain melakukan lompatan dari kotak atau bangkusetinggi dan sejauh mungkin. Dan masih bayak lagi jenis-jenis latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas lompatan.

Klub sepakbola Putra Wijaya Kota Padang adalah salah satu klub yang melakukan latihan secara cukup terencana dan sistematis, tetapi kenyataan yang terjadi dari hasil pengamatan penulis diberbagai pertandingan yang diikuti Klub sepakbola Putra Wijaya Kota Padang mereka masih belum dapat

meraih prestasi yang maksimal dapat dilihat dari setiapdiadakannya turnamen atau pertandingan sehingga peneliti berpraduga pada salah satunya faktor kelelahan atau kondisifisik yang masih kurang baik dimana hal ini dapat dilihat saat para pemain berada dalam pertandingan, dimana pada saat melakukan duel udara baik saat bertahan ataupun menyerang. Rendahnya faktor kondisi fisik salah satunya dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai terlihat pada saat saat melompat dan pada saat mensuting bola yang masih jauh dari sasaran. Kurangnya efektifnya program latihan juga mempengaruhi rendahnya daya ledak otot tungkai, salah satunya latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai yang dapat dilakukan dengan melakukan latihan *plyometric*. Disamping daya ledak otot tungkai sarana dan prasarana yang kurang memadai juga mempengaruhi jalannya latihan. Dalam peningkatan program latihan juga seorang pelatih sangat berperan dalam memberikan program latihan, tetapi dalam hal ini pelatih masih kurang bervariasi dan kurang dimengerti oleh sebagian atlet sehingga latihan tidak berjalan dengan semestinya.

Dari penjelasan sebelumnya penulis berpraduga bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi klub sepakbola Putra adalah daya otot tungkai sehingga peneliti tertarik untuk meneliti dengan memberikan program latihan *plyometric* seperti *jump to box*, untuk dapat memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot tungkai, dengan sasaran peranan penting dalam permainan sepakbola seperti *heading*, baik *heading* untuk bertahan maupun *heading* untuk menyerang atau sering juga disebut duel udara, namun harus dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, menimbulkan ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian tentang, “Pengaruh latihan *plyometric*

terhadap daya ledak otot tungkai atlet Klub sepakbola Putra Wijaya Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot tungkai
2. Sarana dan prasarana
3. Program latihan
4. Metode Latihan
5. Motivasi
6. Kecepatan
7. Kelincahan
8. Koordinasi
9. Daya tahan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian membatasi pada program latihan khususnya pada pengaruh latihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Klub sepakbola Putra Wijaya Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu: Bagaimanapengaruh latihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Klub sepakbola Putra Wijaya Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Klub sepakbola Putra Wijaya Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih dan pembina sebagai pedoman dan panduan dalam pembinaan olahraga khususnya sepakbola.
3. Bagi Klub sepakbola Putra Wijaya Kota Padang sebagai pedoman melaksanan latihan untuk masa seterusnya.
4. Untuk mengembangkan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
5. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.
6. Perpustakaan sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka menambah ilmu pengetahuan.