

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN
LONG PASS SSB MUSPAN DI PADANG**

SKRIPSI

*untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**AFIF AULIA
NIM : 15087197**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan *Long Pass* SSB Muspan di Padang**

Nama : **Afif Aulia**

BP/NIM : **2015/15087197**

Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

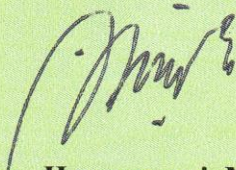
Jurusan : **Kepelatihan**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, November 2019

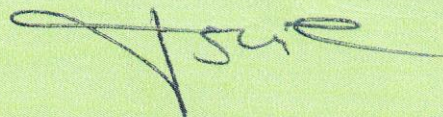
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

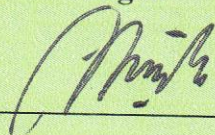
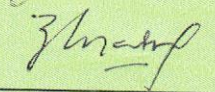
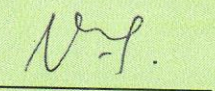
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Afif Aulia
NIM : 2015/15087197

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan *Long Pass*
SSB Muspan di Padang

Padang, November 2019

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	: Naluri Denay, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan *Long Pass* SSB Muspan di Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2019
Yang membuat pernyataan



Afif Aulia
NIM. 2015/15087197

ABSTRAK

Afif Aulia. 2019. Pengaruh Latihan *Pliometric* Terhadap Kemampuan *Long Pass* SSB Muspan di Padang. Skripsi. Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *long pass* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi exsperimen*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus s.d September 2019 di Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola TVRI Jln by pass Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Muspan Kota Padang yang berusia 15-19 yang berjumlah 21 orang putra. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 oran pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan jauh (*long pass*). Teknik analisis data menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Muspan Kota Padang dengan $t_{hitung} = 36,59$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,76 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 14$, maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($36,59 < 1,76$).

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long pass* Pada SSB Muspan Kota Padang.** Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.
2. Dr. Donie, M.Pd, Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Masrun, M.Kes, AIFO dan Naluri Denay, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu dan memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

7. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, kakak dan adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2019

Afif Aulia

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Hakekat <i>Long pass</i>	11
3. Latihan Pliometrik.....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Defenisi Operasional.....	31
C. Subjek Penelitian.....	33
D. Latar Penelitian	35
E. Prosedur Penelitian	35
F. Instrumentasi	36
G. Teknik Pengumpulan Data.....	38
H. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	40
1. Hasil Tes Awal (<i>Pre test</i>) kemampuan <i>Long pass</i> Sepakbola SSB Muspan Kota Padang	40
2. Hasil Tes Akhir (<i>Post test</i>) Kemampuan <i>Long Pass</i> pemain SSB Muspan Kota Padang	41
B. Uji Persyaratan Analisis	43
C. Uji Hipotesis	45
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
DAFTAR LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Bicep Femoris</i>	16
2. <i>Triceps Femoris</i>	16
3. <i>Abductor Magnus, Abductor Longus, Abductor Brevis</i>	16
4. <i>Musculus Quadricep's Femoris</i>	17
5. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	25
6. Latihan <i>Squat Jump</i>	26
7. Latihan <i>Side Hops</i>	27
8. Latihan <i>Forward High Knee Hurdles</i>	28
9. Latihan <i>Alternate Leg Diagonal Jump</i>	28
10. Kerangka Konseptual	30
11. Teknik <i>Long pass</i>	38
12. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan <i>Long pass</i> pemain SSB Muspan Kota Padang	41
13. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Pos-Test</i>) Kemampuan <i>Long Pass</i> pemain SSB Muspan Kota Padang	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	34
2. Pengawas dan Tenaga Pembantu	36
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kemampuan <i>Long Pass</i> pemain SSB Muspan Kota Padang	40
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Long pass</i> pemain SSB Muspan Kota Padang	42
5. Uji Normalitas Kemampuan <i>Long pass</i>	44
6. Uji Homogenitas data Kemampuan <i>Long pass</i>	45
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipoteis	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	54
2. Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	66
3. Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	67
4. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	66
5. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	69
6. Uji Homogenitas Dan Uji Hipotesis	70
7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	72
8. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ...	73
9. Tabel Persentil Untuk Distribusi t.....	74
10. Dokumentasi Penelitian	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar, namun lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Hal ini sesuai dengan tujuan Keolahragaan Nasional Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Ayat 2: olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Ayat 3: Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan berkesinambungan, kemudian pengikutsertaan dalam kejuaraan-kejuaraan. Hal ini berlaku untuk seluruh cabang olahraga termasuk salah satunya cabang olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola ialah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun

permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola (Tim pengajar matakuliah sepakbola, 2016: 1).

Dalam perkembangan sepakbola di Sumatera Barat mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini dilihat dari banyaknya sekolah sepakbola yang ada di Sumatra Barat. Adapun salah satu sekolah sepakbola di Sumatra Barat yaitu SSB Muspan Kota Padang. Klub Muspan rutin melakukan pembinaan kepada pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur. Adapun jadwal latihannya dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu setiap hari rabu sore, hari jum'at sore, dan hari sabtu sore,. Pemain dilatih secara berkelanjutan sesuai dengan umur pemain itu sendiri.

Permainan sepakbola memiliki ide – ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola. Menurut Syafruddin (2010 : 133) Teknik dasar adalah teknik standar yang terdapat pada setiap cabang olahraga. semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Selanjutnya taktik, pelaksanaan taktik dalam sepakbola sangat tergantung kepada kematangan atau penguasaan teknik dari setiap individu dalam suatu kesebelasan. Dalam permainan sepakbola, dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik dasar diantaranya yaitu *passing*, *control*, *dribbling*, *crossing*, *heading*, dan *long pass*.

Berdasarkan penjelasan di atas jelaslah teknik sangat dibutuhkan dalam suatu permainan, dengan kata lain teknik harus dilatih agar dapat mencapai prestasi tinggi. Salah satu teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah teknik *long pass*, karena *long pass* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola untuk lebih memudahkan berbagai situasi di dalam permainan atau pertandingan. Pada sepak bola modern sekarang ini seorang pemain sepak bola dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks untuk prestasi yang maksimal.

Teknik *long pass* adalah suatu cara memberikan bola untuk jarak yang jauh dengan tujuan untuk merubah arah pemain dan memindahkan arah permainan secara cepat, sedangkan kegunaan lain dari teknik *long pass* ini adalah untuk melakukan tendangan gawang, tendangan sudut dan berbagai macam situasi dalam permainan, dengan memaksimalkan teknik *long pass* ini pemain akan mudah dalam melihat situasi dalam permainan. Menurut Sulaiman *Long pass* merupakan umpan panjang menggunakan kura-kura kaki yang diberikan kepada rekan se tim.

Banyak faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil *long pass*, antara lain kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan tungkai. Faktor-faktor kondisi fisik ini saling menunjang satu dengan lainnya. Bola tidak akan mengenai sasaran tanpa adanya daya ledak otot tungkai karena dengan adanya daya ledak otot tungkai, akan menghasilkan tendangan yang keras, sehingga pemain mampu melakukan *passing* dengan jarak yang jauh.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya (Arsil, 2008: 71). Menurut Widnyana (2014) Daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

Menurut Irawadi (2017 : 162) salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi (*coordination*) merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan terlebih lebih dalam aktifitas olahraga.

Dengan adanya kordinasi setiap melakukan gerakan dalam olahraga gerakan yang dihasilkan akan terlihat indah dan tidak kaku, begitu pula saat kita melakukan tendangan *longpass* dan *long pass* yang dihasilkan akan lebih baik, maka diharapkan peningkatan terhadap akurasi passing ke teman sehingga *long pass* yang dilakukan dapat diterima dengan baik oleh kawan. Sebaliknya jika akurasi passing tidak baik maka passing yang dihasilkan tidak akan tepat sasaran sehingga menyulitkan bagi kawan yang menerimanya. Oleh sebab itu, akurasi dalam melakukan *long pass* penting dan dibutuhkan terhadap ketepatan melakukan *long pass*.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai dan akurasi *passing* sangat menentukan berhasil atau tidaknya *long pass* yang dilakukan para pemain. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti

terhadap klub Muspan Kota Padang, kemampuan *long pass* yang dimiliki oleh pemain Macan bisa dikatakan masih kurang baik. Hal ini terlihat dari setiap tendangan *long pass* yang dilakukan oleh pemain, bola hasil tendangan tidak tepat sasaran, melewati sasaran, dan bola hasil tendangan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah diantisipasi oleh lawan.

Menurut peneliti kurangnya kemampuan para pemain Muspan Kota Padang terletak pada faktor kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai saat melakukan *long pass*. Apabila kemampuan *long pass* dan daya ledak otot tungkai saat menendang bola baik, maka diharapkan terciptanya *long pass* yang tepat sasaran. Selain faktor teknik dari diri pemain itu sendiri daya ledak otot tungkai juga sangat berpengaruh dalam melakukan *long pass*, untuk itu dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang juga memberikan peningkatan terhadap kemampuan *long pass*. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan tendangan *long pass* pada cabang olahraga sepakbola adalah latihan pliometrik.

Fungsi dari latihan pliometrik diantaranya dapat meningkatkan kemampuan tendangan yang diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan pliometrik sangat tergantung terhadap kekuatan dan kecepatan eksplosif dengan beban lebih. “Latihan pliometrik bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sangat perlu sekali memperhatikan pedoman pelaksanaannya, agar arah latihan terarah dan sistematis” (Bafirman, 2008:86).

Berdasarkan masalah yang terjadi pada pemain SSB Muspan Kota Padang serta diduga pentingnya kemampuan *long pass* dan daya ledak otot tungkai maka peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah tentang, “Pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *long pass* pemain Muspan Kota Padang di Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan *long pass* pemain.
2. Metode latihan yang digunakan dapat meningkatkan kemampuan *long pass* pemain.
3. Program latihan yang digunakan dapat meningkatkan kemampuan *long pass* pemain.
4. Motivasi seseorang atlet dalam berlatih dapat meningkatkan kemampuan *long pass* pemain.
5. Disiplin atlet dapat mempengaruhi kemampuan *long pass* pemain.
6. Pelatih dengan program latihan yang tepat dan jiwa kepemimpinan yang bagus dapat meningkatkan kemampuan *long pass* pemain.
7. Status gizi pemain dapat mempengaruhi kemampuan *long pass* pemain

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan pemain Muspan terhadap kemampuan *long pass*, agar penelitian ini tidak

terlalu luas maka dilakukan pembatasan masalah. Karena keterbatasan kemampuan dari peneliti baik itu masalah waktu maupun dana, peneliti hanya akan membahas :

1. Latihan pliometrik
2. Kemampuan *long pass* pemain Muspan Kota Padang di Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut: Apakah Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan *long pass* Pemain SSB Muspan kota Padang

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah serta perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk : mengetahui Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan *Long Pass* Pada Pemain SSB Muspan kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Peneliti sebagai syarat untuk menyelesaikan tugas akhir agar dapat meraih gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2019.

2. Peneliti sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang sepakbola.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk meneliti dalam kajian yang sama secara mendalam.
4. Mahasiswa Jurusan Kepelatihan sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pelatih dan pembina olahraga, sebagai pedoman pembinaan olahraga khususnya olahraga sepakbola.
6. Pemain sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik dalam olahraga sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Muspan Kota Padang dengan $t_{hitung} = 36,59$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,76 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 14$, maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($36,59 < 1,76$).

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *long pass*, diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih tim sekolah sepakbola SSB Muspan Kota Padang, agar dapat menerapkan bentuk latihan *plyometric* dalam upaya meningkatkan kemampuan *long pass*. Karena latihan *plyometric* ini sudah terbukti dapat memberikan peningkatan terhadap *long pass* pemain SSB Muspan Kota Padang
2. Bagi pemain, khususnya bagi pemain SSB untuk menerapkan latihan *plyometric* ini dalam upaya peningkatan *long pass*, dan melakukannya sendiri diluar jam latihan secara terprogram.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepak Bola. (Laporan Penelitian)*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Alsyaibana, Mardha. 2013. "Profil Tinggi Badan, daya ledak (*Power*)Otot Tungkai,Kelincahan (*Agility*) Dan Daya Tahan (*Endurance*) Atlet Bulutangkis". *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Nomor 1 tahun 2013). Hal. 1-9
- Anam, Khoirul. 2013. "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun..*Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Nomor 2 tahun 2013). Hal. 78-88
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta:RinekaCipta.
- Arsil. (2000). *Pembinaan KondisiFisik*, Padang:FIKUNP.
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Djezet, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Ibrahim, Adriyanto Dan Zulkifli Lamusu.(2014).”Pengaruh Latihan *Box Drill* Terhadap Peningkatan *Long Pass* Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra SMK N 4 Gorontalo”.*Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan*.2(2).Hlm.1-14
- Irawadi,Hendri.(2014).*Kondisi FisikdanPengukurannya*.Padang:UNPPress.
- Kurniawan, Wawan Dan Andika Triansyah.(2019).”Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Box JUMP* Terhadap Keterampilan *Long Pass* pada Permainan Sepakbola”.*Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*.8(3).Hlm.3- 12
- Karyono, Trihadi. 2016. “Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi* (Nomor 1 tahun 2016). Hal. 49-62.
- Novendri. (2009). *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Long pass Pemain Sepakbola FC PERSEBAL*. UNP
- Nurmawan, Putu Sutha dan M Widnyana.(2014).”*Pliometric Exercise Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop* Meningkatkan Daya Ledak Otot