

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI PEMAIN PERSATUAN SELEMAN KOTO TENGAH
PASAR SORE (PERSEKOPAS) FC.**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana pendidikan*



Oleh

MUHADIR MUHAMMAD

NIM. 1206578

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2016

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN PERSATUAN
SELEMAN KOTO TENGAH PASAR SORE (PERSEKOPAS) FC.**

Nama : Muhadir Muhammad
Nim : 1206578
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

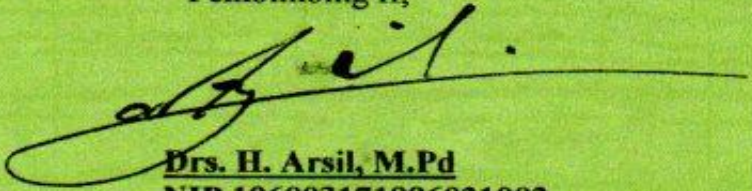
Padang, 21 januari 2016

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

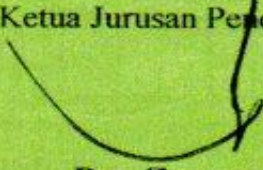

Dr. H. Chalid Marzuki, MA,
NIP. 195111301982011001

Pembimbing II,


Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP.196003171986021002

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.kes
NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN



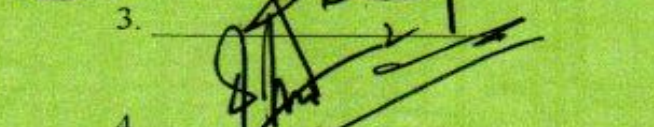
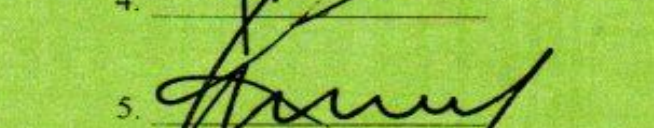

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Persatuan Seleman Koto Tengah Pasar Sore (Persekopas) Fc.**

Nama : Muhadir Muhammad
NIM : 1206578
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 5 Februari 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Chalid Marzuki, M.A	1. 
2. Sekretaris	: Drs. H. Arsil, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Emral, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Yuliftri, 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 di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2016

menyatakan



MUHADIR MUHAMMAD

1206578/2012

ABSTRAK

Muhadir Muhammad : Pengaruh Latihan *PLYOMETRICS* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Persatuan Seleman Koto Tengah Pasar Sore (PERSEKOPAS) FC.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti pada saat turnamen sepak bola di kerinci tanggal 16-29 februari 2015 yang diikuti oleh Tim (PERSEKOPAS) FC, dari pengamatan peneliti pada saat turnamen kebanyakan dari pemain (PERSEKOPAS) FC. sering melakukan kesalahan saat melakukan *shooting* ke gawang dan *long pass* itu terlihat dari *power shooting* nya yang lemah serta akurasi *long pass* yang kurang.

peneliti menduga kesalahan tersebut kemungkinan terjadi karena lemah nya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain (PERSEKOPAS) FC. itu terlihat dari faktor teknik mereka sudah lumayan baik karena pada saat latihan sebelum turnamen dimulai kebanyakan melakukan latihan yang mengarah ke penguasaan teknik, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain (PERSEKOPAS) FC. sehingga berdampak pada prestasi klub (PERSEKOPAS) FC dengan masalah ini peneliti tertarik meneliti di tim (PERSEKOPAS) FC.

Jenis penelitian adalah *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini tim sepak bola (PERSEKOPAS) FC. yang terdiri dari 15 orang putra pemain junior rentang umur antara U13 – U17 tahun dan pemain U.18 tahun ke atas pemain senior yang berjumlah 18 orang yang terdaftar di daftar pemain (PERSEKOPAS) FC. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. berdasarkan saran dari pelatih (PERSEKOPAS) FC. maka sampel dalam penelitian ini adalah pemain junior (PERSEKOPAS) FC. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes daya ledak otot tungkai melalui tes (*Standing broad jump*). Data dianalisis dengan teknik analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas.

Berdasarkan analisis data ditemukan dengan diperolehnya nilai $T_{hit} = 15,54 > t_{tab} 2.14$, dengan $df = 14$. Berdasarkan skor ini maka H_a diterima, dengan demikian dapat dikatakan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain (PERSEKOPAS) FC

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain (PERSEKOPAS) FC”**. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1) di jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Chalid Marzuki, MA dan Drs.H.Arsil.M,Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Dr.H. Emral, M.Pd, Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

3. Drs. H. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M.kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.
5. Kedua orang tuaku tercinta dan saudara-saudara ku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Seluruh teman-teman yang senasib seperjuangan yang telah memberikan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis mengharpkan semoga skripsi ini dapat dapat bernmanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita.Amin.

Padang, 21 Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

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	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian teori	11
1. Permainan Sepakbola.....	11
2. Hakikat latihan	14
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
4. Latihan <i>plyometrics</i>	23
5. Bentuk-bentuk latihan <i>plyometrics</i>	26
B. Kerangka Konseptual	33
C. Hipotesis	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis,waktu dan tempat penelitian.....	34
B. Design Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel	36
D. Jenis dan Sumber Data.....	36

E. Defenisi Operasional.....	37
1. Daya ledak otot tungkai	37
2. Latihan <i>plyometrics</i>	38
F. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program Latihan	38
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Teknik Analisa Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Uji Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Latihan.....	38
2. Deskriptif data penelitian.....	41
3. Distribusi Data Pre Tes Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	42
4. Distribusi Data Post Test Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	45
6. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Lapangan Sepak Bola.....	11
2. Gambar kerangka struktur otot tungkai manusia.....	21
3. Gambar bentuk latihan <i>plyometrics</i>	27
4. Kerangka Konseptual.....	33
5. Histogram Pre Tes Daya Ledak Otot tungkai	43
6. Histogram Post Tes Daya Ledak Otot tungkai.....	44
7. Gambar bersama sampel penelitian.....	79
8. Gambar Tes awal kemampuan daya ledak otot tungkai.....	79
9. Gambar peneliti sedang memberi pengarahan latihan.....	80
10. Gambar sampel sedang melakukan latihan <i>plyometrics</i>	80
11. Gambar Tes akhir kemampuan daya ledak otot tungkai.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai melalui latihan plyometrics.....	53
2. Blangko Penilaian Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	69
3. Rekap Data Penelitian.....	71
4. Uji Normalitas Pre Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	72
5. Uji Normalitas Post Tes Daya Ledak Otot Tungkai	73
6. Pengujian Hipotesis.. ..	74
7. Analisis Pengujian Hipotesis	75
8. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 ke z.....	76
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji liliefors	77
10. Nilai Persentil untuk distribusi t	78
11. Dokumentasi Penelitian	79
12. Surat Izin Penelitian.....	84

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Dalam kehidupan sehari-hari otot manusia hampir setiap saat melakukan kerja secara eksplosif baik untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruh tubuh dari suatu tempat ke tempat lainnya. Demikian pula dalam aktivitas fisik seperti olahraga, kerja otot atau sekelompok otot akan bekerja secara eksplosif pada saat melakukan gerakan-gerakan seperti melompat.

Pengertian daya ledak berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang artinya eksplosif power. Eksplosif artinya meledak atau ledakan, dan power artinya tenaga atau daya. Jadi eksplosif power adalah tenaga ledak atau daya ledak dengan kekuatan yang eksplosif (Jansen 1983). Hal ini sesuai dengan pendapat Annarino (1996) yaitu daya ledak otot adalah berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam durasi waktu yang pendek.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan maksimal dalam durasi waktu yang sangat singkat, dan daya ledak merupakan produk dari dua kemampuan yaitu kecepatan dan kekuatan untuk melakukan tenaga maksimum dengan waktu yang singkat artinya daya ledak merupakan kemampuan eksplosif.

Kalau kekuatan maksimal tungkai juga besar, maka kecepatan dan kekuatan tendangan seorang pemain dalam olahraga sepak bola juga baik (Engkos Kosasih, 1985: 77). Dengan demikian akan menghasilkan kemampuan yang baik pula. Jadi untuk mencapai hasil yang maksimal pada suatu cabang olahraga khususnya olahraga sepak bola diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa, untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga diperlukan adanya komponen kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen kondisi fisik tersebut diantaranya adalah komponen daya ledak. Daya ledak merupakan komponen gerak yang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik yang bersifat eksplosif seperti gerakan lompat dan menendang, karena daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dominan peranannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang hampir ada pada setiap cabang olahraga.

Daya ledak otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam olahraga sepak bola karena dengan seseorang pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka berdampak pada kemampuan larnya yang cepat, kemampuan lompatannya tinggi serta kemampuan menendang yang bagus sangat diperlukan dalam permainan sepak bola jika ingin tim tersebut meraih suatu kemenangan, jika seorang pemain tanpa kemampuan kekuatan otot tungkai yang maksimal maka

kemampuan lari, meloncat dan menendang seorang pemain pada permainan sepak bola akan tidak maksimal hasilnya bila dibandingkan dengan seseorang pemain yang memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik.

Salah satu olahraga yang populer saat ini adalah permainan sepak bola. Menurut Muhajir (2007:22) "Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola". Menurut Luxbacher (2008: 2) "menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan".

Dari pendapat ahli di atas dapat saya simpulkan bahwa sepak bola adalah sebuah permainan yang dimainkan oleh 11 orang dan yang satu dari sebelas tadi menjadi gawang tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh banyak masyarakat Indonesia baik dikalangan tua, remaja dan anak-anak. Dapat dilihat dari tingginya peminat masyarakat yang sangat gila dengan bola, salah satu contohnya banyaknya masyarakat yang memakai baju bola, main bola di jalan dan lapangan, bahkan sampai meniru gaya pemain-pemain dunia. Sepak bola merupakan olahraga permainan yang sangat

gampang dimainkan dan tidak mengeluarkan banyak dana untuk dapat bermain olahraga ini. Dengan modal bola, sepatu dan lapangan yang luas, kita dapat bermain sepak bola.

Tingginya penggemar sepak bola di Indonesia sampai merambat ke pelosok negeri seperti di kampung –kampung . untuk handal dalam bermain sepak bola / ingin memenangkan suatu pertandingan sepak bola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti harus menguasai teknik dasar dalam sepak bola Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17)

Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menendang (*passing* dan *shooting*).

Di kerinci banyak sekali terdapat persatuan sepak bola / klub - klub sepak bola seperti (PERSEKOPAS) FC (persatuan sepak bola selemang, koto tengah dan pasar sore) Tiap 1 tahun sekali di kerinci rutin mengadakan turnamen-turnamen olahraga seperti piala bupati kerinci cup dan ada juga turnamen sepak bola antar kampung / tarkam yang diselenggarakan oleh sebuah desa di kerinci.

Sangat besar sekali animo masing-masing klub di kabupaten kerinci terutama (PERSEKOPAS) FC dalam mengikuti turnamen ini, ada yang memiliki niat untuk memenangkan pertandingan dan meraih prestasi, untuk rekreasi atau untuk meningkatkan kesegaran jasmani walaupun memiliki niat yang berbeda-beda tapi mereka sangat semangat mengikuti turnamen ini.

Salah satu tim yang mengikuti turnamen bupati kerinci cup ini adalah tim (PERSEKOPAS) FC (persatuan sepak bola selemang, koto tengah dan pasar sore), klub sepak bola yang baru berdiri pada tahun 2011 itu pertama kali mengikuti turnamen ini pada tahun 2012, prestasi mereka boleh dikatakan dalam kategori lumayan baik pada tahun 2012 sampai 2013 karena pada tahun tersebut perjuangan mereka hanya berakhir di semi final dan *runder-up* saja, dibandingkan dengan 1 tahun terakhir tim (PERSEKOPAS) FC. tidak pernah lolos pada fase semi final bahkan mereka belum pernah menginjakkan kaki mereka pada fase perempat final sekalipun.

sejak awal berdiri klub (PERSEKOPAS) FC. permainan tim ini belum maksimal karena masih lemah nya penguasaan teknik dasar sepak bola yang belum sepenuhnya mereka kuasai serta kondisi fisik yang tidak prima yang diakibatkan mereka kurang serius dalam mengikuti sesi latihan yang diberikan pelatih, sebelum mereka mengikuti turnamen sepak bola di kerinci mereka melakukan uji coba melawan tim tetangga, peneliti melihat memang dari ketidak seriusan latihan tadi berdampak pada permainan tim ini, mereka terlalu main monoton, kurang variasi, sering salah passing, terlalu cepat habis stamina dan kerja tim yang lemah, para pemain banyak memegang bola terlalu lama serta kurang mau bermain secara tim sehingga berdampak pada prestasi tim yang tidak pernah menjuarai kejuaraan sepak bola di kerinci

Melihat kenyataan ini, peneliti pun tertarik melihat turnamen sepak bola yang diadakan pada tanggal 16 februari sampai 29 februari 2015 di sebuah desa di kerinci. Saya pun melihat banyak sekali kesalahan - kesalahan

yang dilakukan oleh pemain dari tim (PERSEKOPAS) FC. salah satunya masih banyak sekali hal-hal yang harus dibenahi oleh tim ini salah satunya pada kemampuan tendangan.

Kebanyakan dari pemain (PERSEKOPAS) FC. pada saat melakukan tendangan baik itu menendang bola ke gawang (*shooting*) penyerang (PERSEKOPAS) FC. selalu membuang peluang yang dimiliki tim nya peneliti mencatat ada sebanyak 6 kali peluang yang terbuang sia-sia itu dikarenakan *power shooting* nya terlalu lemah sehingga bola mudah ditangkap oleh kiper dan mengumpan bola lambung jauh (*long passing*) jangkauan bola nya tidak jauh dan masih lemahnya akurasi (*long passing*) nya itu dilakukan pemain belakang (PERSEKOPAS) FC. sebanyak 7 kali sehingga penguasaan bola pindah ke lawan akibat dari kesalahan melakukan (*long passing*), juga sering kalah dalam duel udara hal itu peneliti mengira bahwa kesalahan yang dilakukan pemain (PERSEKOPAS) itu terjadi akibat dipengaruhi oleh mental dari faktor internal yang dipengaruhi oleh diri pemain sendiri berupa perasaan cemas dan takut karena melihat lawan yang besar atau reputasi lawan yang hebat atau bisa juga dipengaruhi oleh mental faktor eksternal yaitu dipengaruhi dari luar diri seorang pemain seperti sporter lawan yang banyak yang bisa memecahkan konsentrasi seorang pemain sehingga menurunnya performa seorang pemain sehingga tidak keluar kemampuan nya, teknik dan komponen kondisi fisik seperti lemahnya kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain (PERSEKOPAS) FC.

Dalam penelitian ini peneliti lebih meyakini atau menduga bahwa kesalahan yang dilakukan pemain (PERSEKOPAS) FC. pada turnamen sepak bola di kerinci Terjadi Karena lemah nya kemampuan daya ledak otot tungkai itu terlihat dari faktor teknik mereka sudah lumayan baik karena peneliti melihat latihan mereka sebelum turnamen dimulai kebanyakan melakukan latihan yang mengarah ke penguasaan teknik kalau mental mereka terus melakukan uji coba sebelum mengikuti turnamen, dan latihan daya ledak otot tungkai nya kurang karena dalam latihan mereka tidak pernah melatih kemampuan daya ledak otot tungkai mereka hanya melatih kemampuan kecepatan seperti berlari kemampuan kekuatan seperti *push-up*, *sit-up*, *back-up* dan *full-up* dan daya tahan seperti jongging mengelilingi lapangan.

Untuk memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai itu sendiri, latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometrics* karena latihan *plyometrics* merupakan latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai (Radelife, 1985).

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam olahraga sepak bola dan untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai tersebut seorang pemain harus mengikuti berbagai bentuk latihan *plyometrics*, oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *plyometrics* terhadap

peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain (PERSEKOPAS) FC.

Berdasarkan masalah diatas, penulis ingin mengadakan penelitian dengan harapan agar dapat memperbaiki kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain (PERSEKOPAS) FC sehingga berimbas pada peningkatan prestasi pada Tim (PERSEKOPAS) FC.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Mental
 - a. Faktor Internal
 - b. Faktor Eksternal
2. Teknik
 - a. *shooting*
 - b. *long passing*
3. Kondisi fisik
 - a. Power
 - b. Akurasi
4. Latihan *plyometrics*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh Latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain (PERSEKOPAS) FC.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat di rumuskan : apakah ada pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain (PERSEKOPAS) FC.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain (PERSEKOPAS) FC.

F. Tujuan masalah

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain (PERSEKOPAS) FC.

G. Mamfaat masalah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan mamfaat sebagai berikut :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga Sepak bola dan daya ledak otot tungkai
3. Memberikan pengetahuan dan masukan bagi peltaih-pelatih sepak bola khususnya pelatih fisik terkait dengan metode latihan yang efektif dan efesien.

4. Bagi pemain sepak bola di tim (PERSEKOPAS) FC agar memahami tentang penting nya daya ledak otot tungkai dapat olahraga sepak bola.
5. Untuk jurusan pendidikan olahraga sebagai penambah wawasan dan ilmu tentang olahraga sepak bola.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan di atas, maka penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain (PERSEKOPAS) FC, dengan diperolehnya hasil dari pengolahan data penelitian di mana $T_{hit} = 15.54 > t_{tab} 1.761$, dengan $df = 14$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih agar dapat menggunakan latihan pengaruh pengaruh latihan latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain (PERSEKOPAS) FC.
2. Pemain yang menjadi sampel untuk dapat lebih serius lagi dalam latihan agar bisa meningkatkan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.
3. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP supaya dapat mengembangkan latihan ini.
4. Penelitian ini terbatas pada Pemain (PERSEKOPAS) FC oleh sebab itu bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dilakukan di tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Annarino AA, 1976. *Developmental Conditioning For Women and Man*, 2nd edition, louis: CV Mosby
- Bafirman dan Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bompa, O.T. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Kendall: Hunt Publishing Company.
- Chu DA, 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Champaign, Illionis : Leisure Press.
- Djezet, Zulfar. 1984. *Buku Pengajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP.
- Engkos Kosasih (1983). *Pelatih dalam Kepelatihan*. Jakarta: Depdikbud
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS
- Janssen PGJM, 1989. *Training lastate pulse-rate. Finland* : Polar Electro Oy.
- Luxbacher, Joseph. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Wali
- Mcneely, Sandler. 2017. *Power Plyometrics The Complete Program*. Indianapolis Mayer - Mayer Sports(UK) Ltd
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Karya Pakarnya Pustaka
- Muhajir, dkk. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Bandung: Erlangga.
- Tim mata kuliah sepak bola UNP. 2010. *Buku Ajar Sepak bola*. Padang: SUKABINA.
- Riduwan, M.B.A. 2010. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru – Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung. Alfabeta