

**PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) TUNAS MUDA
BATUSANGKAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

OKKY ARNAIRA
1303280/2013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Muda Batusangkar

Nama : Okky Arnaira
Nim/BP : 1303280 / 2013
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Diketahui Oleh :

Pembimbing I



Drs. M. Ridwan, M. Pd
Nip. 19600724 198602 1 001

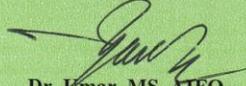
Pembimbing II



Drs. Afrizal S.M.Pd
Nip. 19590616 198603 1 003

Menyetujui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, ATFO
Nip. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Okky Arnaira

NIM : 1303280/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

dengan judul

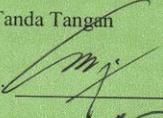
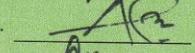
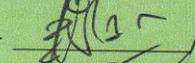
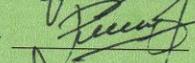
**Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain
Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Muda Batusangkar**

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. M. Ridwan, M. Pd
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M. Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
4. Anggota : Padli, S. Si, M. Pd
5. Anggota : Heru Syarli L, S. Pd, M. Kes

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sekolah Sepakbola SSB Tunas Muda Batusangkar”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari dosen pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Juni 2017

Yang membuat pernyataan



Okky Arnaira

NIM. 1303280/2013

ABSTRAK

Okky Arnaira (2017): “Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sekolah Sepakbola SSB Tunas Muda Batusangkar”*Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepealatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Long Passing* pemain SSB Tunas Muda Batusangkar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *Long Passing* Pemain SSB Tunas Muda Batusangkar. Variabel bebas adalah latihan *pliometrik* sedangkan untuk variabel terikatnya adalah kemampuan *long passing* pemain SSB Tunas Muda Batusangkar.

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen semu*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Muda Batusangkar yang berjumlah 73 orang. Pemain U12 tahun 27 orang, pemain U13-U15 tahun sebanyak 20 orang, sedangkan U17-U21 sebanyak 16 orang dan senior sebanyak 10 orang pemain. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan sampel 16 orang pemain U17-U21 tahun. Pengambilan data dilakukan dengan Tes “ Tendangan Lambung”. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan latihan *Pliometrik* dan diakhiri dengan *post-test*. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis

Hasil penelitian adalah : Latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *long passing* dapat meningkatkan kemampuan *long passing*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *pliometrik* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *long passing* dari rata-rata (*mean*) 32,66 pada *pre-test* menjadi rata-rata (*mean*) 34,16 pada *Post-test* ($t_{hitung} 4,54 > t_{tabel} 2,13$). Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah *S,W,T*, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SSB Tunas Muda Batusangkar”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini peneliti, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua dan keluarga yang teristimewah dan sangat kucintai, ayahanda Arlius(almarhum), ibunda Naimar dan kakak Okmi Arnaira selalu memberikan kasih sayang, do'a dan dukungan baik secara moril dan materil
2. Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat untuk penyelesaian skripsi ini

3. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Drs. Afrizal S.M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian. MS, Padli. S. SI M.Pd dan Heru Syarli L. S.Pd. M.Kes sebagai penguji yang telah memberikan saran dan kritikan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

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, Juni 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Kemampuan <i>long passing</i>	9
2. Latihan	14
3. <i>Pliometrik</i>	19
4. Pengembangan latihan dayak ledak	25
B. Penelitian relevan	28

C. Kerangka konseptual.....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian.....	31
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.	32
D. Definisi Operasional.....	32
E. Populasi Dan Sampel Penelitian	33
F. Jenis dan sumber data.....	34
G. Teknik pengumpulan data dan instrument	34
H. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	42
E. Keterbatasan Penelitian	43

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	49
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain penelitian <i>one group pre-test and post-test</i>	31
2. Jumlah pemain SSB Tunas Muda Batusangkar	33
3. Sampel SSB Tunas Muda Batusangkar	34
4. Pengawas dan Tenaga Pembantu <i>Tes</i>	35
5. Distribusi <i>Frekuensi Hasil Tes Awal Long Passing</i>	38
6. Distribusi <i>Frekuensi Hasil Tes Awal Long Passing</i>	39
7. Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	40
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Proses Gerakan <i>Long Passing</i>	11
Gambar 2. Proses Gerakan <i>Long Passing</i>	11
Gambar 3. Latihan <i>Bounding Drives</i>	20
Gambar 4. Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	21
Gambar 5. Latihan <i>Dauble Leg-Butt Kick</i>	22
Gambar 6. Latihan Melompat Dengan Satu Kaki	22
Gambar 7. Latihan <i>Static Lunge</i>	23
Gambar 8. Latihan <i>Jumping Jack</i>	24
Gambar 9. Kerangka Konseptual	30
Gambar 10. <i>Tes</i> Tendangan Lambung (<i>Long Passing</i>).....	36
Gambar 11. Hasil <i>Tes</i> Awal Kemampuan <i>Long Passing</i>	39
<i>Gambar 12</i> . Hasil <i>Tes</i> Akhir Kemampuan <i>Long Passing</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Program latihan	48
2. Data <i>Tes</i> Awal <i>Long Passing</i>	81
3. Data <i>Tes</i> Akhir <i>Long Passing</i>	82
4. Data <i>Tes</i> Awal Dan <i>Tes</i> Akhir <i>Long Passing</i>	83
5. Analisis Peningkatan Kemampuan <i>Long Passing</i>	84
6. Uji Normalitas <i>Pre-test</i>	86
7. Uji Normalitas <i>Post-test</i>	87
8. Uji Hipotesis.....	88
9. Daftar Kritis L Untuk Uji Lilliefors	90
10. Luas Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z.....	91
11. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	92
12. Dokumentasi Penelitian	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini didunia manapun. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola tersebut. Seiring perkembangan dari segala bidang - bidang tentang sepakbola, maka dirasa perlu mahasiswa mengikuti kemajuan sepakbola dari zaman ke zaman dibelahan bumi.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam satu cabang olahraga sepakbola. Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga sesuai dengan UU RI No. 3 pasal 21 ayat 3 (2005) bahwa: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pepaduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet padang cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya

berkibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola. Terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang yang dinyatakan dalam luxbacher (2001:1).

Untuk dapat berprestasi dalam sepakbola, seseorang harus mampu menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola, teknik dibagi menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi lari, melompat, *tackling* dan *rempel*. Sedangkan teknik dengan bola meliputi mengiring bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola dan menenmbak bola.

Salah satu teknik yang penting dalam sepakbola dan harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah menendang jauh (*long passing*), *long passing* merupakan usaha untuk memberikan umpan lambung ke arah teman satu tim. *Long passing* dapat dilakukan dengan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kura-kura kaki. Melakukan *long passing* merupakan sebuah usaha bagi tim untuk meraih kemenangan atau menciptakan sebuah peluang maupun goal. keberhasilan seseorang pemain sepakbola juga ditentukan oleh faktor kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dimiliki oleh pemain sepakbola, maka secara otomatis pemain tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik sepakbola itu sendiri, adapun menurut Syafruddin (2012;70), unsur-unsur kondisi fisik: kekuatan,

kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Semua komponen kondisi fisik tersebut dibutuhkan dalam olahraga sepakbola namun kondisi fisik yang dominan dibutuhkan tergantung pada situasi dan kondisi pemain berada dan teknik yang sedang dilakukan. Peneliti menduga bahwa saat melakukan umpan lambung (*long passing*) memerlukan unsur fisik kekuatan. Dengan adanya unsur fisik kekuatan yang bagus dan didukung oleh teknik yang benar dimiliki pemain serta keluasaan gerakan persendian tubuh akan memberikan kemudahan bagi pemain pada saat dalam permainan sepakbola.

Long passing dapat dilakukan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi *long passing* tersebut, diantaranya adalah faktor mental, karena faktor mental seorang atlet saat melakukan latihan dan pertandingan sangat berperan, karena seseorang atlet tidak akan bisa melakukan teknik yang baik apabila ada tekanan mental dan beban pikiran, dan kondisi fisik yang dimiliki atlet tersebut, yang meliputi daya ledak otot tungkai, kekuatan otot, koordinasi mata dan kaki, serta kelentukan. Disamping itu, latihan yang teratur, terprogram, terarah dan continue hendaknya dilakukan untuk meningkatkan *long passing* tersebut.

Selain faktor kondisi fisik, teknik dan juga mental individu pemain, program latihan yang dibuat oleh pelatih juga menentukan *long passing* pemain sepakbola seperti latihan melalui sistem set dan lain-lain. Karena program yang telah dirancang oleh tim pelatih merupakan rancangan yang dibuat sedemikian rupa agar tujuan latihan tersebut mencapai tujuan yang diinginkan pelatih dan pemain. Program latihan yang terprogram yang

dirancang oleh tim pelatih akan terlaksana dengan baik dengan dukungan oleh faktor sarana dan prasarana. Karena latihan yang baik akan terlaksana dengan maksimal jika sarana dan prasarana yang dibutuhkan telah terpenuhi dan mampu dimanfaatkan dengan baik.

Daya ledak dapat ditingkatkan dengan latihan *pliometrik*. Latihan *pliometrik* merupakan metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Berikut adalah beberapa bentuk latihan *pliometrik* dalam gerakan melompat (*hope*) diantaranya : *double leg speed hop, hand walking, bounding drives, single leg speed hop, double leg-butt kick, static lunge* (lompatan atau loncat satu kaki), dan lain-lain (Radcliffe dalam Syafrizar, 1999 :10).

Di Kabupaten Tanah Datar Batusangkar banyak sekali sekolah-sekolah sepakbola saat ini berkembang pesat. Sebelumnya ada dua atau tiga SSB. Misalnya SSB Padang Mokek, SSB Bengkawas dan SSB Elang Bargosa. Namun dengan perkembangan zaman banyak bermunculan sekolah-sekolah sepak bola di Tanah Datar seperti : SSB Tanjung Barulak, SSB *Excellen* dan SSB Tunas Muda yang dibuktikan dengan bertambahnya peserta dalam pertandingan yang diadakan di lapangan gumarang Kabupaten Tanah Datar Batusangkar.

Sekolah sepakbola Tunas Muda adalah salah satu sekolah sepakbola yang memiliki atlet-atlet yang cukup menjanjikan dimasa depan karena atlet yang mereka miliki postur tubuh yang bagus untuk menjadi seseorang pemain sepakbola. Akan tetapi prestasi mereka masih belum baik sesuai dengan yang diharapkan, saat mengikuti kejuaraan SSB se kabupaten Tanah Datar SSB

Tunas Muda sering mengalami kekalahan dan kegagalan saat mengikuti kejuaraan tersebut.

Berdasarkan hasil *observasi* peneliti dilapangan melalui pemantauan tanggal 16-18 September 2016 dan juga informasi dari pelatih, masyarakat dan pengurus SSB Tunas Muda. Pemain belum maksimal dalam melakukan teknik *long passing*. Karena dalam permainan dan latihan *long passing* pemain sangat lemah, kurang baik pemain hanya dapat melakukan 5 sampai 20 meter dan belum baik saat melakukan *long pass* kepada pemain lain saat latihan maupun saat pertandingan. Seharusnya pemain yang dapat dikatakan mempunyai *long passing* yang baik pemain dapat melakukan *long passing* sampai 35 dst meter dan tepat sesuai dengan sasaran yang ingin dicapai, *long passing* adalah dikenal dengan tendangan operan atau umpan jauh, *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang dimiliki seorang atlet dalam permainan sepakbola. kegunaan *long passing* ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak yang jauh berguna untuk menyusun serangan. Dari gejala yang diamati, di asumsikan bahwa kurang maksimalnya pemain Tunas Muda dalam melakukan *long passing* , diakibatkan dari kondisi fisik yang kurang baik, tumpuan kaki yang kurang baik, perkenaan bola dengan kaki belum pas, kondisi lapangan yang kurang bagus, serta kurangnya konsentrasi pemain. Untuk itulah peneliti ingin melihat dan mengetahui lebih jauh apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi.

Berdasarkan dari masalah tersebut maka peneliti menawarkan solusi untuk memecahkan masalah tersebut yakni berupaya untuk membuat dan

merancang memberikan bentuk-bentuk latihan *pliometrik* yang dapat meningkatkan daya ledak. *Pliometrik* berarti latihan yang berkarakter dengan kontraksi-kontraksi otot yang berkekuatan dengan respon kecepatan, muatan, dinamik atau jangkauan otot. Dalam penelitian ini diperlukan latihan *pliometrik* mengembangkan kekuatan ledak (*Ekspllosive Strength*) dan kekuatan kecepatan. Dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola adalah model latihan *pliometrik*. ini pada prinsipnya mengembangkan kemampuan *power* otot tungkai yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menendang jauh (*long passig*).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut. Kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Tunas Muda Batusangkar dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor *eksternal* dan *internal*.

1. Faktor *eksternal* adalah faktor yang berasal dari luar pemain tersebut yaitu bola yang digunakan tidak sesuai standar *FIFA*, gangguan dari teman-teman saat melakukan latihan, dan lingkungan. Gangguan teman-teman, metode latihan dan lingkungan maksudnya disini adalah gangguan pada saat latihan contohnya teman yang banyak tidak serius melakukan latihan dan mengganggu saat temannya melakukan kegiatan, sedangkan faktor dari lingkungan adalah lapangan yang digenangi air yang menghambat proses latihan yang berlangsung.

2. Faktor *internal* faktor yang berasal dari dalam diri pemain tersebut yaitu fisik pemain yang sangat kurang sekali, mental pemain yang kurang, pemain yang kurang serius melakukan latihan, penguasaan teknik yang kurang dan kurangnya minat dari pemain tersebut. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaan. Adapun komponen adalah kondisi fisik tersebut adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya lentur, kelincahan dan koordinasi. Minat adalah suatu proses yang tetap untuk memperhatikan dan memfokuskan diri pada suatu yang diminati dengan perasaan senang dan rasa puas sedangkan mental adalah sebagai kepribadian yang merupakan kebulatan yang dinamik yang memiliki seseorang yang tercermin dalam sikap perbuatan.
3. Latihan *pliometrik* adalah bentuk latihan *explosive power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dengan bentuk latihan lompat dan loncat, baik lompat ditempat, loncat dan maju kedepan.

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

1. Latihan *pliometrik* atlet SSB Tunas Muda Batusangkar (variabel bebas).
2. *Long passing* atlet SSB Tunas Muda Batusangkar (variabel terikat).

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu. Seberapa besar Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar

E. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak dari tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain sepakbola Tunas Muda Batusangkar.

F. Manfaat penelitian

1. Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di jurusan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan lapangan.
3. Memberikan pengetahuan dan masukan bagi pelatih-pelatih sepakbola khususnya pelatih fisik terkait dengan model latihan yang efektif dan efisien.
4. Memberikan masukan ilmu yang baik dan benar kepada pemain sekolah sepakbola SSB Tunas Muda Batusangkar.
5. Pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.
6. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah