

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS*  
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING*  
(Studi Eksperimen Pada Atlet Putri Larak's Kota Batusangkar)**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**PUPUT ALFIAN JAYA  
2013/1303323**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

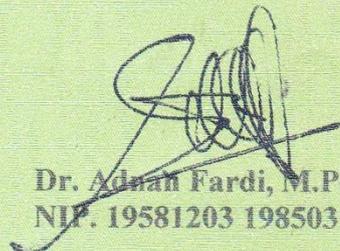
**Judul** : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Atlet Putri Larak's Kota Batusangkar)

**Nama** : Puput Alfian Jaya  
**Nim/BP** : 1303323/2013  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Padang, Januari 2019**

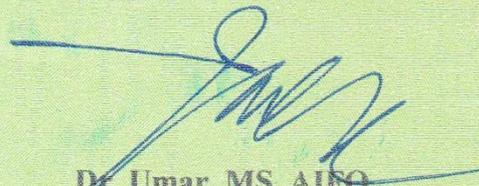
**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing**



**Dr. Adnan Fardi, M.Pd**  
**NIP. 19581203 198503 1 002**

**Ketua Jurusan**



**Dr. Umar, MS. AIFO**  
**NIP. 19610615 198703 1 003**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Puput Alfian Jaya  
NIM : 1303323/2013

**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 *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting*  
(Studi Eksperimen Pada Atlet Putri Larak's Kota Batusangkar)**

Padang , Januari 2019

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Witarsyah, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Atlet Putri Larak’s Kota Batusangkar)”** , adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali 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 nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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, Januari 2019  
Yang Membuat Pernyataan



  
**Puput Alfian Jaya**  
**NIM/BP. 1303323/2013**

## ABSTRAK

**Puput Alfian Jaya. 2018. "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Atlet Putri Larak's Kota Batusangkar)". Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK - UNP**

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kemampuan *shooting* atlet putri larak's kota Batusangkar. Variabel dalam penelitian ini latihan *plyometrics* dan kemampuan *shooting*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* atlet putri larak's kota Batusangkar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket kota Batusangkar yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet putri larak's sebanyak 12 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan *shooting*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *shooting*. Dimana rata-rata *pre test* kemampuan *shooting* sebesar 1,58 sedangkan *post test*nya meningkat menjadi 3,83. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar  $t_{hitung} 10,37$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,20 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 12$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel} (10,37 > 2,20)$ , maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot* pada atlet putri larak's Kota Batusangkar.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Atlet Putri Larak's Kota Batusangkar)"**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd, Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Pitra Jaya (Alm) dan Ibu Elvi Sumetris selaku kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.

4. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2013 Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan Bolabasket .....	9
2. Kemampuan <i>Shooting</i> .....	13
a. Pengertian <i>Shooting</i> .....	13
b. Tujuan <i>Shooting</i> .....	19
c. Daya ledak otot lengan.....	19
d. Daya ledak otot tungkai .....	21
3. Latihan .....	22
a. Pengertian Latihan .....	22
b. Beban Latihan .....	23
4. Latihan <i>Plyometrics</i> .....	25
5. Metode Latihan.....	36
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual .....	38
D. Hipotesis Penelitian.....	39

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	40
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	45
B. Uji Persyaratan Analisis.....	47
C. Pembahasan .....	49
D. Keterbatasan Penelitian .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Tubuh Dalam Melakukan <i>Shooting</i> .....	17
2. Latihan <i>Jump And Reach</i> .....	27
3. Latihan <i>Jump Over Barrier Side</i> .....	28
4. Latihan <i>Jump To Box</i> .....	28
5. Latihan <i>Lateral Cone Hops</i> .....	29
6. Latihan <i>Wrist Flexion</i> .....	30
7. Latihan <i>Side-To-Side Box Shuffle</i> .....	30
8. Latihan <i>Wrist Pronation</i> .....	31
9. Latihan <i>Wrist Ulnar</i> .....	32
10. Latihan <i>Hexagon Drill</i> .....	32
11. Latihan <i>Drop Pass</i> .....	33
12. Latihan <i>Overhead Throw</i> .....	34
13. Latihan <i>Pullover Throw</i> .....	34
14. Kerangka Konseptual .....	38
15. Daerah Tes Kemampuan <i>Shooting</i> .....	43
16. Histogram Batang Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i> .....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkat Intensitas .....	24
2. Populasi .....	41
3. Perlengkapan Pelaksanaan Tes .....	42
4. Tenaga Pembantu Penelitian .....	43
5. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i> .....	46
6. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Shooting</i> .....	48
7. Rangkuman Hasil Ujit <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	55
2. Data Pengukuran <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> AtletPutri Bolabasket Kota Batusangkar .....	71
3. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> .....	72
4. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> .....	73
5. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Plyometrics</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i> .....	74
6. Uji t Signifikansi Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Plyometrics</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i> .....	75
7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	76
8. TabelDaftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	77
9. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> .....	78
10. Dokumentasi .....	79
11. Surat Izin Penelitian .....	79
12. Surat Balasan.....	85

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga saat ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, dan pendidikan. Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang diantaranya adalah pembangunan dibidang olahraga.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional maka diharapkan akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat dan pelaku olahraga.

Cabang olahraga yang mendapat perhatian dan pembinaan tingkat daerah sampai tingkat nasional dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang dikembangkan salah satunya adalah cabang olahraga bolabasket. Permainan bolabasket menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat kota sampai masyarakat desa, dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita.

Menurut Fardi (1999:3),

“Permainan bolabasket pada awalnya adalah suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik. Dewasa ini permainan bolabasket sangat digemari oleh kaum remaja hampir diseluruh pelosok dunia dan banyak menyita perhatian masyarakat pada umumnya”.

Untuk meraih dan mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan berkesinambungan, serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni suatu cabang olahraga.

Ada empat faktor yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi puncak, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, keempat faktor tersebut saling berkaitan satu sama lain. Kondisi fisik merupakan syarat untuk pencapaian prestasi bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi. Oleh karena itu setiap program latihan, yang dilakukan adalah mengembangkan komponen kondisi fisik yang terkait baik secara umum maupun spesifik.

Latihan kondisi fisik merupakan latihan dasar yang perlu didahulukan,

sehingga mampu menunjang latihan teknik, taktik dan mental. Latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis, terprogram, dan terarah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Tujuan latihan kondisi fisik yaitu untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu. Dengan kondisi fisik yang baik maka seorang atlet bolabasket akan mudah untuk melakukan beberapa teknik yang dapat menunjang terlaksananya suatu taktik dan strategi sehingga membuat seorang atlet juga dapat mudah dalam menggapai suatu prestasi.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi, dan merupakan salah satu faktor untuk dapat meningkatkan serta memantapkan kualitas teknik dalam pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga seperti bolabasket. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolabasket, mereka harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk menunjang kemampuan teknik yang dimilikinya. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang pemain tanpa diimbangi dengan kemampuan fisik yang baik akan sulit untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Hal ini dapat memacu para pembina dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan bermain para pemainnya agar menjadi pemain profesional. Unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dan berpengaruh besar terhadap prestasi cabang olahraga bolabasket adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi.

Baiknya kemampuan daya ledak otot tungkai seseorang dapat dilihat pada tingginya lompatan dan dalam permainan bolabasket kemampuan daya ledak atlet dapat dilihat pada saat melakukan teknik *shooting*. Daya ledak otot tungkai dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Irawadi (2014:170) mengatakan bahwa “Daya ledak ditentukan oleh beberapa faktor yaitu jenis serabut otot, panjang otot, kekuatan otot, suhu otot, jenis kelamin, kelelahan, dan reaksi otot terhadap rangsangan saraf”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan unsur kondisi fisik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berperan penting dalam permainan bolabasket supaya dapat meloncat dengan tinggi terutama dalam melakukan *shooting*. Daya ledak otot tungkai juga bermanfaat pada saat melakukan teknik yang lain dalam permainan Bolabasket. Contohnya pada saat melakukan *shooting*, *lay upshoot* dan *slam dunk*.

Selain pembinaan kondisi fisik, penguasaan teknik juga harus dilatih. Teknik merupakan suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Dengan demikian. Dalam permainan bolabasket terdapat beberapa macam teknik dasar antara lain, (1) *passing*, (2) *shooting*, (3) *dribble*, (4) *pivot* dan (5) *jump shoot*. Salah satu teknik yang dominan digunakan pemain untuk mencetak poin adalah dengan teknik *shooting*.

*Shooting* biasanya dilakukan dekat dengan keranjang lawan, namun ada juga yang menggunakan teknik *shooting* di daerah tembakan tiga angka, karena *shooting* merupakan tembakan yang efektif. Apabila melakukan

*shooting* pada daerah tembakan tiga angka bila masuk akan sangat menguntungkan, karena akan menambah perolehan nilai atau angka yang selisihnya berbeda dengan tembakan yang dua angka agar dapat memenangkan pertandingan.

*Shooting* ini sebenarnya sudah dimiliki oleh setiap atlet bolabasket putri yang ada di kota Batusangkar tapi setiap pemain belum menguasai teknik tersebut dan kurangnya melakukan latihan secara *continue* dan berkesinambungan, namun pada kenyataannya banyak pemain saat kompetisi atau pertandingan dimainkan, pemain tersebut tidak dapat menunjukkan permainan atau kemampuan terbaik mereka, hal ini disebabkan kurangnya latihan untuk menjaga kondisi fisik dan penguasaan teknik dengan latihan yang *continue* dan berkesinambungan.

Berdasarkan pengamatan yang telah penulis lakukan di lapangan terhadap atlet putri larak's kota Batusangkar dalam melakukan pelatihan terlihat pemain masih banyak juga yang kurang menguasai kemampuan *shooting* sehingga mereka selalu gagal untuk mencetak poin ketika melakukan *shooting*. Kondisi ini juga dibenarkan oleh pelatih atlet putri larak's kota Batusangkar, bahwa atlet mereka masih kurang menguasai kemampuan *shooting* saat latihan maupun pertandingan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah berikut:

1. Kekuatan merupakan hal yang penting dalam melakukan *dribbling*.

*Dribbling* merupakan salah satu bagian dari teknik yang bisa melakukan

pada saat *shooting*. Jadi *dribbling* bisa disebut bagian penting dalam melakukan *shooting*.

2. Waktu (*timing*) yang tepat sangat dibutuhkan pada saat melakukan teknik *shooting*, oleh sebab itu akan menentukan kapan saatnya harus melakukan *shooting*. Dengan demikian sangat diharapkan dengan pemilihan waktu yang tepat akan membantu keberhasilan dalam melakukan *shooting*.
3. Kualitas Daya ledak otot tungkai merupakan hal yang penting dalam melakukan lompatan. Lompatan merupakan salah satu bagian dari teknik *shooting*, oleh sebab itu daya ledak otot yang baik juga menentukan keberhasilan pada saat melakukan teknik *shooting*.
4. Diperlukan suatu kegesitan dalam melakukan *shooting*, oleh sebab itu tim yang paling gesit lah yang paling banyak mendapatkan *shooting*. Maka dari itu dengan memiliki kegesitan maka kemungkinan untuk melakukan *shooting* lebih besar.
5. Bentuk latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting* salah satu latihan yaitu latihan *plyometrics*, merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot baik otot tungkai maupun otot lengan yang berhubungan langsung dengan otot-otot yang berperan utama dalam pelaksanaan *shooting*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Oleh banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting*, serta keterbatasan yang ada pada penulis, maka penelitian ini meneliti hal-hal yang penting dalam meningkatkan kemampuan *shooting*,

maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada permasalahan yang ada. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu *plyometrics* sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan *shooting*.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Apakah Latihan *plyometrics* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* atlet putri larak’s kota Batusangkar?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan atau mengetahui adakah terdapat Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Atlet Putri Larak’s Kota Batusangkar.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini, penulis mengharapkan manfaat yang akan diperoleh diantaranya:

##### **1. Untuk Penulis**

Sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## 2. Untuk Pelatih dan Pemain

Sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan *shooting* atlet yang masih kurang. Memiliki kemampuan *shooting* yang kurang maksimal dan dengan penelitian latihan *plyometrics* ini bisa diterapkan kepada atlet bolabasket untuk memperoleh kemampuan *shooting* yang baik.

## 3. Untuk Umum

Sebagai informasi dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti serta bahan referensi bagi perpustakaan dalam menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP.