

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND SINGLE LEG*
BOUND TERHADAP POWER TUNGKAI ATLET
SAMREL FUTSAL CLUB JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**AHMAD FAUZI
41182191190112**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND SINGLE LEG
BOUND TERHADAP HASIL TUNGKAI ATLET
SAMREL FUTSAL CLUB JAKARTA

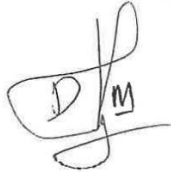
Oleh

Ahmad Fauzi

41182191190112

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Elly Diana Mamesah, M.Pd

Bekasi, 22 November 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK: 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND SINGLE LEG
BOUND TERHADAP POWER TUNGKAI ATLET
SAMREL FUTSAL CLUB JAKARTA

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Ahmad Fauzi
41182191190112

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal

22 November 2023

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd	()
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or	()
Penguji 1	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd	()
Penguji 2	: Aisyah Kemala, M.Pd	()
Penguji 3	: Muflikhul Fajri, M.Pd	()

Bekasi, 22 November 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.PD
NIDN: 04-240171-02

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ahmad Fauzi
NPM : 41182191190112
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengaruh Latihan *Resistance Band Single Leg Bound* Terhadap Power Tungkai Samrel Futsal Club Jakarta" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 22 November 2023

Yang Membuat Pernyataan



Ahmad Fauzi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Kapal akan tetap aman apabila berada di pinggir laut, akan tetapi bukan untuk itu kapal di ciptakan.”

PERSEMBAHAN

1. Kepada Kedua Orang Tua Penulis Bapak Bambang Sugianto dan Ibu Yeyen yang sudah mendidik saya sampai detik ini dan selalu mensupport segala kegiatan serta mendoakan penulis agar berhasil menempuh cita-cita.
2. Kepada Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. Selaku ketua jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Kepada Dosen Pembimbing Akademik Penulis Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd dan Dosen Pembimbing Skripsi Penulis Ibu Elly Diana Mamesah M.Pd. Serta Seluruh Dosen Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Kepada Rekam-rekan Mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Islam “45” Bekasi Kelas D Dan Seluruh Angkatan 2019 yang telah memberi saran dan semangat.
5. Kepada Seluruh Anggota UKM Sepak Bola Unisma.
6. Kepada Sahabat Saya Aam Karimah S.E

ABSTRAK

Ahmad Fauzi, Npm: 41182191190112 Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance Band Single Leg Bound Terhadap Power Tungkai* Atlet Samrel Futsal Club Jakarta”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *resistance band single leg bound* terhadap *Power Tungkai* Atlet Samrel Futsal Club Jakarta usai 12-15 tahun pada cabang Olahraga Futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-groub pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan Atlet Usia 12-15 Tahun pada Samrel Futsal Club Jakarta. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster purposive sampling*, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu 15 orang Atlet Samrel Futsal Club Jakarta.

Dari hasil data yang di dapat dari hasil tes power tungkai menggunakan tes *standing board jump*. Menunjukkan hasil Rata-rata 204,47 Simpangan Baku 222,6 dan Peningkatan 18,13. Berdasarkan hasil analisis pengolahan data tersebut, maka dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap latihan *Resistance Band Single Leg Bound* terhadap power tungkai Atlet Samrel Futsal Club Jakarta.

Kata kunci: *Resitance Band, Single Leg Bound, Power Tungkai, Standing Board Jump*.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan juga kepada kita semua. Sholawat serta salam tidak lupa kita curahkan kepada Nabi kita Nabi Besar Muhammad SAW, serta keluarganya, Sahabatnya, dan juga para pengikutnya yang selalu senantiasa melaksanakan ajarannya.

Penyusunan skripsi ini di sajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas dan Keguruan Ilmu Pendidikan di Universitas Isam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan-hambatan. Namun atas izin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis sehingga akhirnya skripsi ini dapat selesai. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran sangat kami harapkan demi kesempurnaan penulisan karya ilmiah yang akan datang. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis karya ilmiah yang akan datang. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Dan Batasan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Oprasional.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kerangka Teori.....	9
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis	30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	31
A. Metode penelitian	31
B. Populasi dan Sample	31
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	34

D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	34
E. Prosedur Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENGELOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Uji Prasyarat Analisis.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal	11
Gambar 2. 2 Teknik Dribbling.....	13
Gambar 2. 3 Teknik Passing	14
Gambar 2. 4 Teknik Control.....	15
Gambar 2. 5 Teknik Shooting.....	16
Gambar 2. 6 Resistance Band.....	21
Gambar 2. 7 Latihan Resistance Band Single Leg Bound.....	23
Gambar 2. 8 Tungkai	27

DAFAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Rata-Rata Dan Simpangan Baku.....	42
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Menggunakan Uji Lillefors	44
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas	44
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Uji-T	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	52
Lampiran 2 Standar Deviasi dan Varian	53
Lampiran 3 Uji Mormalitas Liliefors	56
Lampiran 4 Homogenitas	62
Lampiran 5 Uji Hipotesis.....	64
Lampiran 6 Uji Normalitas Tabel T	66
Lampiran 7 Uji Normalitas Tabel L	67
Lampiran 8 Uji Homogenitas Tabel F	68
Lampiran 9 SK Pembimbing.....	84
Lampiran 10 Permohonan Izin Penelitian Dari Fakultas.....	85
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi	86
Lampiran 12 SK Telah Melakukan Penelitian.....	88
Lampiran 13 Data Sampel Atlet Samrel Futsal Club Jakarta	89
Lampiran 14 Dokumentasi.....	90
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup	93



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Petut-PLG001/AK-II/E/V/2023

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Ahmad Fauzi
NPM : 41102191190112
Program Studi : PJKP

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Resistance Band Single Leg bound
Terhadap hasil power tungkai Atlet sampei Futsal Club Jakarta

Dinyatakan **lolos** / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 33% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, ..9.....

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$