

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMK INDUSTRI NASIONAL 1 SETU KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

FERI YULIANTO NUGROHO

41182191190094

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi


**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI
PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK INDUSTRI
NASIONAL 1 SETU KABUPATEN BEKASI**

Oleh

FERI YULIANTO NUGROHO
41182191190094

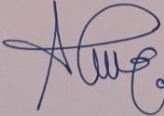
Telah disetujui oleh:

Pembimbing


Andini Dwi Intani, M.Or

Tanggal 24 September 2023

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER OTOT TUNGKAI*
PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK INDUSTRI
NASIONAL 1 SETU KABUPATEN BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

FERI YULIANTO NUGROHO
41182191190094

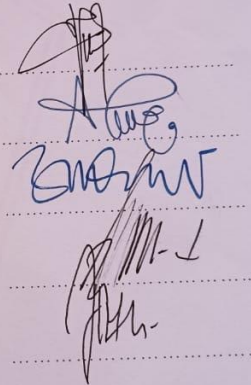
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 25 Oktober 2023

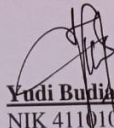
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
Anggota : 1. Dr. Drs. Bujang, M.Si
2. Dr. Dindin Abidin, M.Si
3. Dr. Hj Ekowati. M.Pd



Bekasi, 25 Oktober 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd
NIK 41101022012015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : FERI YULIANTO NUGROHO

NPM : 41182191190094

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap *Power Otot Tungkai* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 25 Oktober 2023

Y yataan,



FERI YULIANTO NUGROHO
41182191190094

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras.
Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan.
Tidak ada kemudahan tanpa doa.”

--- Ridwan Kamil ---

Persembahan

Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua Orang tua tercinta, Kakak dan Adekku
yang tersayang, serta teman-tamanku
seperjuangan

ABSTRAK

FERI YULIANTO NUGROHO, NPM: 41182191190094, Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap *Power* Otot Tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *resistance band* dapat meningkatkan power otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi yang berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan *resistance band* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi dengan *statistic student's t* sebesar 5.46 dengan nilai *p-value* sebesar 0.001 signifikan pada *alpha* 1%, dengan demikian disimpulkan bahwa dengan taraf kepercayaan 99% latihan dengan menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan power otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi. Adapun besarnya pengaruh latihan dengan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan power otot tungkai sebesar 40.51%

Kata kunci: Latihan, *resistance band*, power otot tungkai, dan futsal

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Andini Dwi Antani, M.Or selaku pembimbing sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Kepala Sekolah Sekolah dan Dewan Guru SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi yang telah membantu penelitian ini.
8. Kedua orang tua kami serta istri dan anak-anakku yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 25 Oktober 2023
Penyusun,

FERI YULIANTO NUGROHO

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teori.....	8
1. Hakikat Latihan	8
2. Latihan Menggunakan Media <i>Resistance Band</i>	18
3. Hakekat Power Otot Tungkai.....	22
4. Hakikat Permainan Futsal	26
B. Penelitian Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir	38
D. Hipotesis.....	39

BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	40
	A. Metode Penelitian.....	40
	B. Populasi dan Sampel	40
	C. Waktu dan Tempat Penelitian	41
	D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	42
	E. Prosedur Analisa Data.....	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
	A. Deskripsi Data.....	48
	B. Pengujian Hipotesis.....	51
	C. Pembahasan.....	52
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	55
	A. Simpulan.....	55
	B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga (<i>Step-Type Approach</i>).....	16
Gambar 2.2 <i>Resistance band</i>	18
Gambar 2.3 <i>Banded Leg Drop</i>	20
Gambar 2.4 <i>Banded Lateral Walk</i>	21
Gambar 2.5 <i>Standing Hip Extension</i>	22
Gambar 2.6 Struktur otot tungkai tampak depan dan belakang	25
Gambar 2.7 Teknik Dasar <i>Passing</i> menggunakan <i>inside of the foot</i>	29
Gambar 2.8 Teknik Dasar <i>Control</i> menggunakan Sole Sepatu, Paha, Dada dan Kepala	30
Gambar 2.9 Teknik Dasar <i>Chipping</i>	31
Gambar 2.10 Teknik Dasar Menggiring Bola	32
Gambar 2.11 Teknik Dasar <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki dan Ujung Sepatu atau Ujung Kaki	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian	42
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	43
Gambar 3.3 <i>Standing Broad Jump</i>	44
Gambar 4.1 Grafik mean dan median tes awal dan tes akhir	49
Gambar 4.2 Grafik QQ Plot Data	50
Gambar 4.3 Grafik Plots Mean masing-masing kel. Data.....	51

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data	48
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data.....	49
Tabel 4.3 Uji Homogenitas Data.....	50
Tabel 4.4 Peired Samples T-Test.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Sesi Latihan	58
Lampiran 2 Analisis Data	64
Lampiran 3 Surat Keputusan Pembimbing.....	66
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	67
Lampiran 5 Frekuensi Bimbingan	68
Lampiran 6 Dokumen Penelitian	69
Lampiran 7 Biodata Penulis.....	72