

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KETERAMPILAN *SMASH* BOLAVOLI PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SMKIT
ATTAQWA PUSAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



OLEH:

**RIFQY NURUSOLIHIN
41182191180050**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Keterampilan *Smash* Bolavoli Pada
Peserta Ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat

Oleh

Rifqy Nurusolihin
41182191180050

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Keterampilan *Smash* Bolavoli Pada Peserta Ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



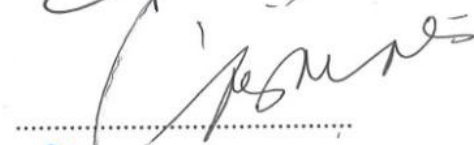
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



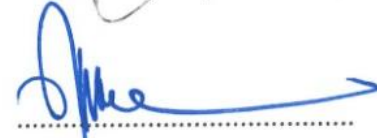
Anggota : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.



Anggota : Dr. Yunita Lasma, M.Pd.



Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd.



Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIFQY NURUSOLIHIN

NPM : 41182191180050

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “*Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Keterampilan Smash Bolavoli Pada Peserta Ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat*”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, April 2025

Saya Yang Menyatakan



RIFQY NURUSOLIHIN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Tidak Ada Yang Namanya Kebetulan,
Kesempatan Ada Karena Diciptakan.

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua Orangtua ku yang selalu memberikan dukungan moral, kepercayaan maupun materi, serta doa dan motivasi untuk anakmu ini. Terima kasih untuk pengorbanan dan kesabaranmu selama ini.

ABSTRAK

RIFQY NURUSOLIHIN, 41182191180050: Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Keterampilan Smash Bolavoli Pada Peserta Ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Keterampilan Smash Bolavoli Pada Ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMKIT Attaqwa Pusat, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMKIT Attaqwa Pusat yang berjumlah 15 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik sampling jenuh yang berjumlah 15 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari resistance band terhadap keseimbangan pada siswa kelas X di SMKIT Attaqwa Pusat.

Kata Kunci: resistance band, smash, bolavoli

ABSTRACT

RIFQY NURUSOLIHIN, 41182191180050: *The Effect of Resistance Band Training on Volleyball Smash Skills at the Participants Extracurricular of SMKIT Attaqwa Pusat.*

The purpose of this study was to determine whether there is an Effect of Resistance Band Training on Volleyball Smash Skills at the SMKIT Attaqwa Pusat Extracurricular. The research method used in this research is to use the experimental method. This research was conducted at SMKIT Attaqwa Pusat, while the population of this study were class X students of SMKIT Attaqwa Pusat, totaling 15 people. For sampling techniques and the number of samples used saturated sampling techniques totaling 15 people. For data analysis the author uses normality, homogeneity and significance t tests. Based on the results of the study it is known that the significance value of the initial and final tests is 0.000, this value is smaller than 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant effect of resistance bands on balance in class X students at SMKIT Attaqwa Pusat.

Keywords: *resistance band, smash, volleyball*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Keterampilan *Smash* Bolavoli Pada Peserta Ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.

4. Bapak Dr. Bujang, Drs., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMKIT Attaqwa Pusat
7. Siswa SMKIT Attaqwa Pusat
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, April 2025
Penulis

RIFQY NURUSOLIHIN

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional.....	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. Hakikat Bolavoli	6
B. Hakikat <i>Resistance Band</i>	15
C. Hakikat <i>Smash</i> Bolavoli.....	16
D. Penelitian Yang Relevan.....	22
E. Kerangka Berpikir.....	25
F. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian.....	28

B. Populasi dan Sampel	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Desain, Langkah-langkah dan Instrumen Penelitian.....	30
E. Teknik Pengolahan Data	34
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Pengujian Hipotesis.....	39
C. Diskusi Penemuan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran-saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi	48
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors	39
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	39
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji t	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Sikap Saat Awalan Dan Tolakan <i>Smash</i>	21
Gambar 2.2. Saat memukul dan perkenaan bola	22
Gambar 2.3. Sikap saat mendarat	23
Gambar 3.1. Desain penelitian	31
Gambar 3.2. Langkah-Langkah Penelitian	32
Gambar 3.3. Peta Sasaran Tes Smash Bolavoli	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	46
Lampiran 2 Hasil Tes Smash Bolavoli	54
Lampiran 3 Perhitungan T Score Hasil Tes Smash	55
Lampiran 4 Total Nilai Hasil T Score Tiap Tes	56
Lampiran 5 Tabel Data Nilai Rata, Simpangan Baku dan Variansi Tes Awal	57
Lampiran 6 Tabel Data Nilai Rata, Simpangan Baku dan Variansi Tes Akhir ...	58
Lampiran 7 Tabel Data Nilai Rata, Simpangan Baku dan Variansi Peningkatan.	59
Lampiran 8 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Awal	60
Lampiran 9 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Akhir	61
Lampiran 10 Tabel Data Uji Kenormalan Peningkatan	62
Lampiran 11 Uji Homogenitas	63
Lampiran 12 Uji Distribusi t Peningkatan	64