

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN LATIHAN BAN
KARET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA ATLET
SEPAKBOLA KABUPATEN LUWU**

disusun dan diajukan oleh

Farhan
1885201055

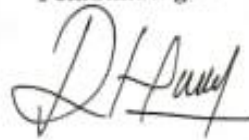
Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 6 September 2022

Pembimbing I



A.Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd

Pembimbing II



Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd

Penguji I



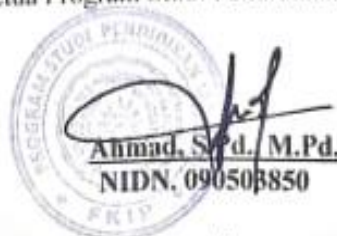
Irsan Kalfar, S.Pd., M.Pd

Penguji II



Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 090503850

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN LATIHAN BAN
KARET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA ATLET
SEPAKBOLA KABUPATEN LUWU**

disusun dan diajukan oleh

Farhan
1885201055


Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 6 September 2022 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas dan Ilmu Pendidikan

Susunan Dewan Penguji

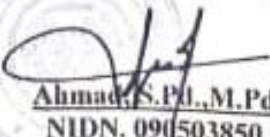
Pembimbing I : A.Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd ()

Pembimbing II : Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd ()

Penguji I : Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd ()

Penguji II : Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes ()

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Ahmad, S.Pd., M.Pd
NIDN. 090503850

PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan Latihan Karet Ban Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Luwu”. Penulisan Skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana S1 pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penyelesaian tulisan ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak selama penyusunan. Sehingga dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut implementasi wujud pengabdian kepada-Nya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak kesulitan yang dijumpai namun karena pertolongan Allah SWT dan kerja keras penulis serta bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, izinkan penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Salju, SE., MM sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo atas persetujuan judul dan izin yang diberikan untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani S1 yang telah memberikan izin penelitian dan masukkan serta kemudahan dalam menjalani prosedur penelitian.
4. Bapak A.Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing pertama, atas segala minat, bimbingan dan petunjuknya dalam penelitian hingga penyusunan skripsi.
5. Bapak Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing kedua atas segala minat, bimbingan dan petunjuknya dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Pelatih yang telah memberikan izin penelitian dalam pengumpulan c
7. Segenap keluarga tercinta khususnya Ayahanda dan Ibunda serta saudara-saudara atas segala doa dan pengorbanannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan study pada program S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo
8. Semua pihak yang tidak sempat disebut namanya atas bantuannya, baik secara langsung baik maupun tidak langsung.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi terdapat kekurangan-kekurangan sehingga perlu untuk disempurnakan. Untuk itu segala saran dan kritikan yang bermaksud untuk memperbaiki sangat diharapkan. Tiada imbalan yang dapat diberikan oleh penulis, hanya kepada Allah SWT penulis memohon ganjaran pahala atas segala petunjuk dan bantuan yang telah diberikan. Wassalam.

Palopo, 16 Oktober 2022

Farhan

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :
PENGARUH LATHIAN *RESISTANCE BAND* DAN LATHIAN BAN KARET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA ATLET SEPAKBOLA KABUPATEN LUWU

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 16 Oktober 2022, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 16 Oktober 2022
Yang memberi pernyataan


Farhan

INTISARI

Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui (1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu. (2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu. (3) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan *resistance band* dan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Kabupaten Luwu dengan jumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan program aplikasi SPSS versi 22.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu., dengan $t = \text{hitung sebesar } 9,459 > t = \text{tabel } 2,306$ dan hasil sig. (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu., dengan $t = \text{hitung sebesar } 12,128 > t = \text{tabel } 2,306$ dan hasil sig. (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$. (3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* dan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu, latihan *resistance band* dengan nilai rata-rata sebesar 10,53 dan latihan karet ban dengan nilai rata-rata sebesar 8,73 dan nilai sig. (*2-tailed*) yaitu $0,031 < 0,05$.

Kata Kunci : Latihan, *Resistance Band*, Karet Ban, Shooting, Sepakbola

ABSTRACT

The objective of the research is to find out (1) whether there is any influence of resistance band training on shooting ability in football athletes in Luwu district. (2) to know if there is an impact of rubber training on the shooting capacity in the soccer athlete in Luwu districts. (3) To find out if there are any differences in the impact of band resistance training and rubber exercise on the ability of shooting in soccer players in Luwu district. This research is quantitative research with experimental methods understood as methods used to find the influence of certain treatments against others in controlled conditions. The population used in this study is the entire football athlete district of Luwu with a total of 30 people. The sample in this research is a football athlete of 30 persons. The sampling technique in the study is purposive sampling. The data analysis technique uses the application program SPSS version 22.

The results of the study show that (1) There is a significant influence of band resistance training on the shooting ability of football athletes in Luwu district, with $t = \text{count of } 9,459 > t = \text{table } 2,306$ and the result of sig. (2-tailed) is $0,000 < 0,05$. (2) There is significant impact of tire training on shooting skills in the soccer athlete of Luwu district., with $t = \text{count of } 12,128 > t = \text{table } 2,306$, and the outcome of the sig. (2-tailed) is $0,000 < 0,053$. (3) There are significant differences in the impact of resistance band training and tire exercise on the ability of shooting in the players of football district luwu, with the average score of 10,53 and banet training with the mean value of 8,73 and the value of sig. 2-tailed is $0,031 < 0,05$.

Keywords: Training, Resistance Band, Rubber Tires, Shooting, Football

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vii
INTISARI	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Permainan Sepakbola	7
2.2 Shooting	9
2.3 Hakikat Latihan	10
2.4 <i>Resistance Band</i>	18
2.5 Penelitian Relevan	22
2.6 Kerangka Berpikir	24
2.7 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Lokasi dan Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.4 Jenis dan Sumber Data	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Instrumen Penelitian	31
3.7 Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola.....	9
Gambar 2.2 <i>Box Jump</i>	19
Gambar 2.3 <i>Squat Jump</i>	18
Gambar 2.4 Karet Resistance Band.....	20
Gambar 2.5 <i>Banded squat with leg lift</i>	20
Gambar 2.6 <i>Calf Press (Standing On Band)</i>	21
Gambar 2.7 <i>Band upright row</i>	21
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	26
Gambar 3.2 Latihan <i>Resistance Band</i>	29
Gambar 3.3 Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Latihan.....	31
Tabel 3.2 Program Latihan.....	31
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Ketepatan shooting.....	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Ketepatan shooting.....	42
Tabel 4.3 Hasil uji homogenitas data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> ketepatan shooting.....	43
Tabel 4.4 Uji T berpasangan Paired Sample T test.....	44
Tabel 4.5 Uji T tidak berpasangan <i>Independent Sample t-test</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Penelitian.....	54
Lampiran 2 Analisis Deskriptif.....	56
Lampiran 3 Uji Normalitas Data.....	59
Lampiran 4 Uji Homogenitas.....	60
Lampiran 5 Uji T Berpasangan (Paired t-test).....	61
Lampiran 6 Uji t Tidak Berpasangan (Independet t-test).....	63
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	64