

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP**  
**KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA**  
**EKSTRAKURIKULER SISWA SMP**  
**NEGERI 8 PALOPO**

disusun dan diajukan oleh

Afdal  
1885201032

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

**Pembimbing I**



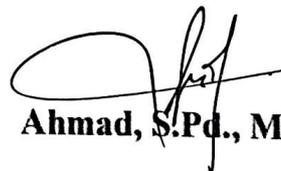
**Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd**

**Penguji I**



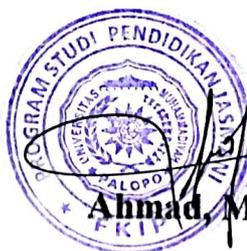
**A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd**

**Penguji II**



**Ahmad, S.Pd., M.Pd**

**Skripsi ini di terima sebagai salah satu Persyaratan**  
**Untuk memenuhi gelar sarjana**  
**Tanggal.....**



**Ahmad, M.Pd**

# LEMBAR PERSETUJUAN

## PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA EKSTRAKURIKULER SISWA SMP NEGERI 8 PALOPO

disusun dan diajukan oleh

Afdal  
1885201032

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

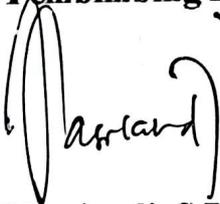
Pembimbing I,



Firmanyah Dahlan, S.Pd, M.Pd

Tanggal 21/08/2022

Pembimbing II,



Nasriandi, S.Pd., M.Hum

Tanggal 21/08/2022

Mengetahui  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Ahmad, S.Pd., M.Pd.

**ENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP  
KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA  
EKSTRAKURIKULER SISWA SMP  
NEGERI 8 PALOPO**

Disusun dan diajukan oleh

**Afdal  
1885201032**

Telah di pertahankan dalam sidang Ujian Skripsi pada tanggal 21 Agustus 2022 dan di terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Jsamani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I	: Firmansyah Dahlan, S.Pd, M.Pd	(  )
Pembimbing II	: Nasriandi, S.Pd., M.Hum	(  )
Penguji I	: A. Heri Riswanto., S.Pd., M.Pd	(  )
Penguji II	: AHMAD, S.Pd., M.Pd	(  )

Ketua program Studi Pendidikan Jasmani

  
  
**AHMAD, S.Pd., M.Pd**  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

## PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* Sepakbola Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP

Negeri 8 Palopo”. 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.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya Robbal Alamiin.



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :  
**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP  
KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA  
EKSTRAKURIKULER SISWA SMP  
NEGERI 8 PALOPO**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 21 Agustus 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, 21 Agustus 2022  
Yang memberi pernyataan



Afdal

## INTISARI

Tujuan Penelitian yaitu Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap akurasi *shooting* Sepakbola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo. 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 siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Palopo yang berjumlah 20 siswa. Sampel adalah siswa ekstrakurikuler yang aktif sebanyak 20 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik analisis data menggunakan program aplikasi SPSS versi 23.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo, dengan nilai  $t^{\text{hitung}}$  sebesar 15,682 nilai tersebut lebih besar dari  $t^{\text{tabel}}$  2,093 atau  $t^{\text{hitung}}$  sebesar 15,682 >  $t^{\text{tabel}}$  2,093 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu 0,000 < 0,05. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo.

Kata Kunci : *Resistance Band*, Akurasi Shooting, Sepakbola

## **ABSTRACT**

*The aim of the research was to determine the effect of resistance band training on shooting accuracy in extracurricular activities at SMP Negeri 8 Palopo. This research was quantitative research with an experimental method which is defined as a method used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. The population in this research was extracurricular students at SMP Negeri 8 Palopo, namely 20 students. The sample was 20 active extracurricular students. The sampling technique in this research was total sampling. The data analysis technique used the SPSS version 23 application program. The results of the research show that there is an effect of resistance band training on shooting accuracy abilities at extracurricular activities at SMP Negeri 8 Palopo, with a  $t=\text{count}$  value of 15.682, this value is greater than  $t=\text{table}$  2.093 or  $t=\text{count}$  15.682 >  $t=\text{table}$  2.093 and the results are sig . (2-tailed) namely  $0.000 < 0.05$ . This means that there is a significant influence of resistance band training on the shooting accuracy abilities of extracurricular students at SMP Negeri 8 Palopo.*

**Keywords:** *Resistance Band, Shooting Accuracy, Football*



16/1/2024

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PRAKATA</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>INTISARI</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Identifikasi Sepakbola .....	7
2.2 Penelitian Terdahulu .....	18
2.3 Kerangka Berpikir .....	20
2.4 Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	22
3.2 Desain penelitian .....	22
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	23
3.4 Populasi dan Sampel .....	23
3.5 Jenis dan Sumber Data .....	24
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.7 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	29
3.8 Instrumen Penelitian .....	29
3.9 Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	33
4.2 Pembahasan .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	40
5.2 Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	42
<b>LAMPIRAN</b> .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kekuatan Otot Tungkai.....	10
Gambar 2.2 Kaki Bagian Dalam.....	11
Gambar 2.3 Punggung Kaki Penuh.....	12
Gambar 2.4 Kaki Bagian Luar.....	13
Gambar 2.5 Menendang Bola Dengan Ujung Kaki.....	14
Gambar 2.6 Karet <i>Resistance band</i> .....	17
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	22
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran.....	31

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Latihan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP 8 Palopo.....	25
Tabel 3.2 Program Latihan.....	25
Tabel 4.1 Rangkuman Analisis Deskriptif <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kemampuan akurasi <i>shooting</i> .....	34
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kemampuan akurasi <i>shooting</i> .....	35
Tabel 4.3 Hasil uji homogenitas data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Kemampuan akurasi <i>shooting</i> .....	36
Tabel 4.4 Uji T berpasangan Paired Sample T test.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Penelitian.....	45
Lampiran 2 Analisis Deskriptif.....	46
Lampiran 3 Uji Normalitas & Uji Homogenitas.....	47
Lampiran 4 Uji T Berpasangan (Paired t-test).....	48
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	49