

**PENGARUH PELATIHAN MENGGUNAKAN
RESISTANCE BAND TERHADAP KEKUATAN OTOT
TUNGKAI ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA ULUL ALB@B SIDOARJO**

SKRIPSI



Oleh :

**ANSARI WICAKSONO
NIM : 165900071**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**Pengaruh Pelatihan Menggunakan *Resistance band*
Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Ekstrakurikuler
Futsal Sma Ulul Alb@b Sidoarjo**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi
Sebagian Persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

ANSARI WICAKSONO

NIM : 165900071

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ansari Wicaksono
NIM 165900071

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan menggunakan *Resistance band* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Ulul Alb@b Sidoarjo

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 14 Januari 2020

Mengetahui:
Kaprosdi Pendidikan Jasmani,




Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd
(NIDN. 0712127502.)

Pembimbing,



Dr. Sumardi, M. Kes
(NIDN. 0723035701.)



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031)
5662804 Surabaya 60234

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183
Surabaya 60234.

Unipa Surabaya

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Ansari Wicaksono
NIM : 165900071
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan menggunakan *Resistance band* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Ulul Alb@b Sidoarjo

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari :
Tanggal :

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Dr. Suhari, S.Pd., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Riga Mardhika, M.Or

4. Anggota

Dr. Sumardi, M.Kes.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ansari Wicaksono
NIM : 165900071
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 14 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Ansari Wicaksono