

ABSTRAK

Wicaksono, Ansari. 2019. Pengaruh Pelatihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Ulul Alb@b Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Sumardi, M.Kes.

Kata Kunci : Pelatihan *Resistance Band*, Kekuatan otot tungkai, Futsal

Penelitian ini di latarbelakangi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai salah satunya adalah pelatihan menggunakan *resistance band* dalam penelitian ini menggunakan alat yang dinamakan *resistance band* atau sering disebut karet fitness. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh pelatihan menggunakan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai Atlet Ekstrakurikuler futsal SMA Ulul Albab Sidoarjo ?”

Tujuannya adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antara pelatihan menggunakan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*.

Subjek dalam penelitian ini yang berjumlah 22 siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Ulul Alb@b Sidoarjo. Data diperoleh dengan cara siswa melakukan gerakan lunge, dan squat .

Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*

ABSTRACT

Wicaksono, Ansari, 2019. Effects of Training Using Resistance Bands Against the leg muscle strength of the Futsal Extracurricular Athlete at Ulul Alb@b Sidoarjo. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Dr. Sumardi, M.Kes.

Keywords: Resistance Band Training, Leg muscle strength, Futsal

This research is motivated by several factors that affect leg muscle strength, one of which is training using resistance bands in this study using a device called a resistance band or often called fitness rubber. The formulation of the problem in this research is ‘‘Is there any effect of training using resistance bands on the leg muscle strength of futsal extracurricular athletes at Ulul Albab Sidoarjo High School?’’

The aim is to find out whether or not there is a correlation between exercise using resistance bands to leg muscle strength. Data collection techniques used were pre-test, treatment, and post-test methods.

The subjects in this study were 22 students of Futsal Extracurricular at Ulul Alb@b Sidoarjo. Data obtained by means of students doing lunges, and squats.

The results of this study are that there is a significant influence between pre-test and post-test

MOTTO

Motto penyemangat :

“Emak ingin saya cepat WISUDA”

(Ansari wicaksono/aan_sohib)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya Persembahkan untuk :

- 1. Kedua Orang tua saya, Alm. Bapak Giat Suhartono dan Ibu Anjaswati, mereka yang selalu mendo'akan, memberi dukungan dan memberi contoh yang baik dalam hidup saya.*
- 2. Keluarga besar dan saudara saya yang memberi support dalam menyelesaikan skripsi ini*
- 3. Teman dekat dan kerabat seperjuangan PENJAS C 2016*
- 4. Keluarga Kecil C'Bok Fc*
- 5. Orang yang menanyakan “kapan saya wisuda”*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh pelatihan menggunakan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai atlet ekstrakurikuler futsal SMA Ulul Alb@b Sidoarjo”.

Tujuan skripsi ini ditulis adalah demi memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penulis menyadari bahwa tugas skripsi ini bukan tujuan akhir dari belajar karena belajar adalah sesuatu yang tidak terbatas.

Terwujudnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Marianus Subandowo, MS., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muh. Muhyi M.Pd selaku Kaprodi Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Sumardi, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah berbesar hati meluangkan tenaga, pikiran serta waktunya di tengah-tengah kesibukan beliau.
5. Moh. Norman Muttaqien, Lc. M.H selaku Kepala sekolah SMA Ulul ALb@b Sidoarjo.
6. Arfian Hidayat, S.Pd. selaku Guru penjaskes SMA Ulul ALb@b
7. Siswa ekstrakurikuler futsal SMA Ulul Alb@b yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.

8. Para karyawan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan seluruh Guru SMA Ulul ALb@b.
9. Keluargaku yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta kebaikan yang luar biasa.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis baik dalam proses pengambilan data maupun penyusunan skripsi.

Semoga segala bantuan yang tak ternilai harganya untuk keberhasilan penulisan skripsi ini mendapat imbalan dari Allah SWT sebagai amal ibadah. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun guna perbaikan bagi penulis nantinya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Surabaya, 30 Desember 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
Persembahan/Moto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
1. Secara Teoritis	7
2. Secara Praktis	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	8
1. Hakekat Ekstrakurikuler	8
2. <i>Resistance Band</i>	8
3. Pengertian Pelatihan	9
4. Prinsip Pelatihan	10
5. Tujuan dan Sasaran Pelatihan	11
6. Pengertian Futsal	12
7. Teknik Dasar Futsal	14
8. Kekuatan Otot Tungkai	16
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis	20

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian	21
C. Variabel Penelitian	22
1. Identifikasi Variabel	22
2. Definisi Operasional Variabel	22
D. Instrumen Penelitian	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan	26
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	32

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	
4.2 Tabel Penghitungan Statistika	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar Oto tungkai	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Instrumen Penelitian
- Lampiran 2 Format Revisi Skripsi
- Lampiran 3 Berita Acara Bimbingan Skripsi
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 6 Tabel Uji t
- Lampiran 7 Jadwal Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi