

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE MINI BAND*
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA TEKNIK
SHOOTING PUNGGUNG KAKI DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA ATLET SSB SETYA BHAKTI
PELEMWATU U-15**

SKRIPSI



NAMA : TEGAR DWI IZZAUL HAQ

NIM : 175900176

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2021

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE MINI BAND*
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA TEKNIK
SHOOTING PUNGGUNG KAKI DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA ATLET SSB SETYA BHAKTI
PELEMWATU U-15**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi
Pendidikan Jasmani

TEGAR DWI IZZAUL HAQ
NIM : 175900176

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

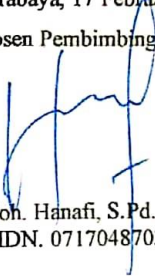
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Tegar Dwi Izzaul Haq
Nim : 175900176
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Resistance Mini Band* Terhadap
Kekuatan Otot Tungkai Pada Teknik *Shooting*
Punggung kaki Dalam Permainan Sepakbola Pada
Atlet SSB Setya Bhakti Pelemwatu U-15

Surabaya, 17 Februari 2021

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Sumardi, M.Kes
NIDN. 0723035701

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0717048703

UNIVERSITAS PGRI
PROGRAM STUDI Pendidikan Jasmani
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301
SURABAYA

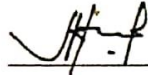
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Tegar Dwi Izzaul Haq dengan judul Pengaruh Latihan *Resistance Mini Band* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Teknik *Shooting* Punggung Kaki Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Setya Bhakti Pelemwatu U-15 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Dr. Suharti, S.Pd, M.Si., M.Pd .

Ketua



2. Dr. Sumardi, M.Kes.

Anggota



3. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Anggota



Mengesahkan,

Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

NIP. 196702091992031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197204097301

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, ridho, dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance Mini Band* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada *Shooting Punggung Kaki* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Setya Bhakti Pelem Watu U-15”. Penulisan proposal skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana selama menempuh Pendidikan S1 Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan pada skripsi ini. Penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Sumardi, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Surabaya, 17 Februari 2021
Penulis,

Tegar Dwi Izzaul Haq

KATA PERSEMBAHAN

Ketika karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran serta kesuksesan dalam pengerjaan tugas akhir skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta (Bapak Alamin dan Ibu Ma'rufah) yang telah melahirkan, merawat, serta membimbing saya, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Kepada kakak perempuan yang saya sayangi Tiara Eka, kedua adik yang saya sayangi, Taris Azhar Amrullah dan Tahya Nurin, serta sepupu saya Yeni Farida yang telah memberi saya masukan-masukan untuk pengerjaan skripsi ini. Terimakasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta do'a-do'a yang selalu mengiringi langkah saya.
3. Dosen-dosen terbaik sekaligus dosen yang memotivasi saya selama kuliah ini dari ilmu beliau, Bapak Dr. Abd. Cholid, M.Pd. Bapak Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd. Bapak Dr. Sumardi, M.Kes. Bapak Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dan semua dosen jurusan Pendidikan Jasmani yang tidak pernah lelah membimbing dan mengajari saya selama kuliah serta selalu memberi motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga sekaligus teman-teman Pendidikan Jasmani kelas E 2017, khususnya Zammi, Syafiq, Alexander, Ubay, yang telah menemani selama kuliah ini, memberikan warna, mensupport, serta memotivasi saat mengerjakan skripsi ini, serta teman-teman rumah Adi, Andik, Roy, Agus, yang telah membantu, dan mensupport. Terimakasih sudah memberikan kesan yang luar biasa selama masa kuliah, terimakasih sudah mendukung dan mengingatkanku.

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tegar Dwi Izzaul Haq

NIM : 175900176

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 17 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp contains the text 'METERAL TEMPEL' and 'DDB40AJX061078825'. The signature is written in a cursive style.

Tegar Dwi Izzaul Haq

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka	11
1. Pengertian Permainan Sepakbola	11
2. Teknik Dasar Sepakbola	13
3. Teknik Menendang Bola (<i>Shooting</i>)	24
4. Teori Latihan	28
5. Prinsip-Prinsip Latihan	30
6. <i>Resistance Band</i>	34
B. Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Konseptual	37
D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	39
B. Populasi Dan Sampel	41
1. Populasi	41

2. Sampel.....	42
C. Variabel Penelitian.....	42
1. Variabel Bebas	42
2. Variabel Terikat.....	43
D. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Instrument.....	43
2. Teknik Pengumpulan Data	48
3. Teknik Pengambilan Data	49
E. Teknik Analisis Data.....	52
1. Uji Prasyarat Analisis	53
2. Uji Homogenitas.....	53
3. Uji Hipotesis.....	54
F. Waktu Penelitian Dan Program Latihan.....	54
A. Program Latihan	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	60
1. Analisis Data	66
a. Uji Normalitas <i>Shooting</i>	67
b. Uji Normalitas Tungkai.....	70
c. Uji Homogenitas <i>Shooting</i>	73
d. Uji Homogenitas Tungkai	74
d. Uji t.....	76
B. Pembahasan	80
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

3.1 Daftar Penilaian <i>Leg Strength Test</i>	46
3.2 Pembagian Kelompok Penelitian.....	49
3.3 Program Latihan Minggu Ke-1.....	55
3.4 Program Latihan Minggu Ke-2.....	56
3.5 Program Latihan Minggu Ke-3.....	57
3.6 Program Latihan Minggu Ke-4.....	58
4.1 Jadwal Penelitian	61
4.2 Nilai Atlet Tes Kekuatan Otot Tungkai Eksperimen I	63
4.3 Nilai Atlet Tes Kekuatan Otot Tungkai Eksperimen II	64
4.4 Nilai Atlet Tes <i>Shooting</i> Dengan Bola Diam Eksperimen I	65
4.5 Nilai Atlet Tes <i>Shooting</i> Dengan Bola Jalan Eksperimen II	66
4.6 Hasil Hitung Uji Normalitas <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen I .	68
4.7 Hasil Hitung Uji Normalitas <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen II	69
4.8 Hasil Hitung Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kekuatan Otot Tungkai Kelompok Eksperimen I	71
4.9 Hasil Hitung Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kekuatan Otot Tungkai Kelompok Eksperimen II	72
4.10 Hasil Hitung Uji Homogenitas <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test Shooting</i> Eksperimen I Dan Eksperimen II.....	74
4.11 Hasil Uji Homogenitas <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kekuatan Otot Tungkai Eksperimen I Dan Eksperimen II	75
4.12 Hasil Uji t <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test Shooting</i> Eksperimen I Dan Eksperimen II.....	77
4.13 Hasil Uji t <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kekuatan Otot Tungkai Eksperimen I Dan Eksperimen II.....	79

DAFTAR GAMBAR

2.1 Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	15
2.2 Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha.....	17
2.3 Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	19
2.4 Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur.....	20
2.5 Teknik Melempar Bola ke Dalam	22
2.6 Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat.....	23
2.7 Teknik Menjaga Gawang.....	24
3.1 Rancangan Penelitian	41
3.2 Letak Dan Jarak Antar <i>Cone</i> Untuk <i>Leg Strength Test</i>	45
3.3 Instrument Tes Menembak Ke Sasaran	47

DAFTAR LAMPIRAN

Surat izin penelitian	90
Daftar nilai uji-t	91
Lampiran dokumentasi penelitian	93
Lampiran jadwal penelitian	97