

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 1 RAMBAH KABUPATEN
ROKAN HULU**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

FREDIGA KHARISMA PUTRA

NIM. 1934008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

2023

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Menyatakan bahwa**

FREDIGA KHARISMA PUTRA
NIM. 1934008

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S-1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 31 Juli 2023

Dekan FKIP

Dr. PIPITRAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

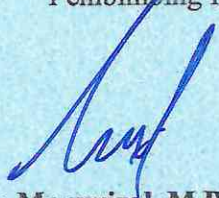
**PENGARUH VARIASI LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP
KEMAMPUAN SHOOTING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP
NEGERI 1 RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI

Nama : Frediga Kharisma Putra
NIM : 1934008
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

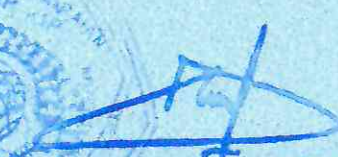
Pembimbing II,



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan




Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

FREDIGA KHARISMA PUTRA
NIM. 1934008

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 31 Juli 2023 sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Lolia Manurizal, M.Pd AIFO**
NIDN. 1002039001
(Ketua)
2. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
(Sekretaris)
3. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or**
NIDN. 1003039301
(Anggota)
4. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
(Anggota)
5. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1020099201
(Anggota)

Tanda Tangan

.....
.....
.....
.....
.....

LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Frediga Kharisma Putra
NIM : 1934008
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : “ Pengaruh variasi Latihan Resistance Band terhadap kemampuan Shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu ”, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku , baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Kumu, 31 Juli 2023
Yang menyatakan



Frediga Kharisma Putra
NIM. 1934008

**THE SHOOTING ABILITY OF FUTSAL EXTRACURRICULAR
STUDENTS OF SMP NEGERI 1 RAMBAH
ROKAN HULU DISTRICT**

FREDIGA KHARISMA PUTRA
NIM. 1934008

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
Riau
2023*

ABSTRACT

The formulation of the problem in this research is whether there is an effect of variations in resistance band exercises on the shooting abilities of futsal extracurricular students at Rambah 1 Public Middle School, Rokan Regency. This research uses the experimental method as a research method in which there is a treatment that is used as an effort to find a certain type of treatment against others under controlled conditions (Sugiyono, 2014: 72). This study will use a pre-experimental design, namely the one group pretest-posttest design as the research design. The population of this study amounted to 10 students with a sampling technique using the total sample, namely 10 Samples. The results of this study indicate that there is an influence of Resistance Band Exercise Variations on the Shooting Ability of futsal extracurricular students at SMP Negeri 1 Rambah. This can be seen in the pretest value before applying the Resistance Band exercise variation which was obtained at 99.90 and in the posttest results of 100.00, this shows that students' abilities have increased after using the Resistance Band exercise variation method. Based on the results of statistical data with the t-test it is known that the tcount obtained is 1.340 and ttable 1.860, then H_0 is rejected H_a is accepted, this shows that there is an effect of variations in Resistance Band exercises on the Shooting ability of futsal extracurricular students at SMP Negeri 1 Rambah Rokan Hulu Regency.

Keywords : Resistance band, Shooting, Students, Futsal.

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Hasil Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Variasi Latihan *Resistance Band* terhadap Kemampuan *Shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu”**. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penulisan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penulisan Hasil Penelitian ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.

2. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ibu Lolita Manurizal, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Pembimbing II Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan telah memberikan izin dan masukan terhadap penulisan Hasil Penelitian ini dan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Terima Kasih Kepada Bapak Irwan, S.Pd yang telah memberikan Izin kepada Peneliti untuk melaksanakan Penelitian di SMPN 1 Rambah tersebut.
6. Terimakasih Kepada Siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Rambah yang telah bersedia menjadi Sampel dalam Penelitian ini.
7. Kepada Orang Tua Ibunda Risma Herteti dan Ayahanda Haris Pribadi yang selalu memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti sehingga timbul rasa semangat dan pantang menyerah selama proses penyusunan Skripsi ini.
8. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2019 yang senantiasa memberikan motivasi dan memberi semangat.

Akhir kata, Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan Semoga Skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita Semua, Amin.

Rokan Hulu, 31 Juli 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.	iii
ABSTRACT.	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1. Hakikat Permainan Futsal.....	7
2.1.2. Hakikat Latihan	13
2.1.3. Hakikat Latihan <i>Resistance Band</i>	25
2.1.4. Hakikat <i>Shooting</i>	27
2.2 Penelitian yang Relevan	28
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian.	31
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	32

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.4 Defenisi Operasional	33
3.5 Instrumen Penelitian	34
3.6 Teknik Pengumpulan Data	39
3.7 Teknik Analisis Data	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data	43
4.1.1 Hasil <i>Pree Test</i> kemampuan <i>shooting</i> siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	43
4.1.2 Hasil <i>Post Test</i> kemampuan <i>shooting</i> siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	45
4.2 Pengujian Syarat Analisis.....	46
4.2.1 Uji Normalitas.....	46
4.2.2 Uji Homogenitas <i>Varians</i>	47
4.2.3 Pengujian Hipotesis	48
4.3 Pembahasan	50
4.3.1 Pengaruh variasi latihan <i>Resistance Band</i> Terhadap kemampuan <i>shooting</i> siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	51
BAB V. KESIMPULAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kerangka Konseptual.....	31
Tabel 4.1. Frekuesnsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	44
Tabel 4.2. Frekuensi Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	45
Tabel 4.3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	47
Tabel 4.4. Rangkuman Analisis Uji <i>Homogeneity Varians</i>	48
Tabel 4.5. Rangkuman Analsis Uji Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan futsal	11
Gambar 2.2. Bola futsal	12
Gambar 2.3. Karet <i>Resistance Band</i>	26
Gambar 3.4. Teknik menendang bola	36
Gambar 3.5. Teknik Gerakan <i>In</i> dan <i>Out</i>	37
Gambar 3.6. Teknik Gerakan <i>Banded Squat With Leg Lift</i>	38
Gambar 3.7. Teknik Gerakan <i>Banded Star Jacks</i>	38
Gambar 3.8. Teknik Gerakan <i>Power Kicks</i>	39
Gambar 4.1. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	44
Gambar 4.2. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data hasil Program Latihan	56
Lampiran 2 Data hasil <i>Pretest Shooting</i>	60
Lampiran 3 Data hasil <i>Posttest Shooting</i>	61
Lampiran 4 Uji Normalitas	62
Lampiran 5 Uji Homogenitas.....	63
Lampiran 6 Uji Hipotesis.....	64
Lampiran 7 Tabel t hitung.....	65
Lampiran 8 Distribusi tabel F	66
Lampiran 9 Petugas penelitian.....	67
Lampiran 10 Absensi Siswa.....	68
Lampiran 11 Surat Balasan Izin Penelitian dari SMP Negeri 1 Rambah	69
Lampiran 12 Dokumentasi.....	70