

**KONTRIBUSI LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP  
KEMAMPUAN AKURASI SHOOTING PADA ATLET FUTSAL CLUB  
OPANINDO BANDA ACEH**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

sarjana pendidikan

Oleh:

M. Ikhsan Agafi

20040099



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH**





**2025**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

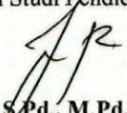
**KONTRIBUSI LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP  
KEMAMPUAN AKURASI SHOOTING ATLET FUTSAL  
CLUB OPANINDO BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 17 April 2025

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: <u>Munzir, M.Pd</u> NIDN. 1301018301	(  )
Pembimbing II	: <u>Septi Hariansyah, M.Pd</u> NIDN. 1315098802	(  )
Penguji I	: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO</u> NIDN. 0126068005	(  )
Penguji II	: <u>Dr. Syarfuni, M.Pd</u> NIDN. 0128068203	(  )

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Syarfuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203


LEMBARAN PENGESAHAN KELULUSAN

KONTRIBUSI LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEMAMPUAN  
AKURASI SHOOTING PADA ATLET FUTSAL CLUB OPANINDO  
BANDA ACEH.


Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 17 April 2025

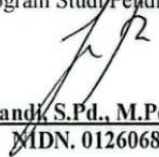
Pembimbing I,

  
Munzir, M.Pd  
NIDN. 1301018301

Pembimbing II,

  
Septi Hariansvah, M.Pd  
NIDN. 1315098802

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Syarifuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : M. Ikhsan Agafi  
NIM : 20040099  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 01 Januari 2026  
Yang membuat pernyataan,



M. Ikhsan Agafi  
NIM. 20040099

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah Swt. dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Kontribusi Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Pada Atlet Futsal Club Opanindo Banda Aceh." Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Terima kasih saya ucapkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan Rahmat serta karunia pertolongan-Nya mempermudah selama penulis menyusun skripsi. Terima kasih banyak Ya Allah.
2. Untuk orang tua saya yaitu ayah Darwin dan surgaku Ibu Siti Munira.
3. Dr. Hj. Lili Kasmimi, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.
4. Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini.
5. Irwandi, S.Pd, M.Pd, A.Ifo. selaku ketua program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.

6. Munzir M.Pd. selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini
7. Septi Hariansyah, M.Pd. selaku pembimbing II di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir.
8. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh Pendidikan.
9. Aulia Adetama, selaku Manajer Club futsal Opanindo atas ijin penelitian dan kebijaksanaan yang diberikan kepada penulis.
10. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2020 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi Atlet selanjutnya di masa depan.

Banda Aceh, 16 Maret 2025  
Penyusun,

M.Ikhsan Agafi

## **ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul: “Kontribusi latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal club Opanindo Banda Aceh”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal club Opanindo Banda Aceh. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet futsal opanindo Banda Aceh yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) tes kemampuan akurasi *shooting* yang dilakukan pada object yang telah diberikan tanda, kemudian diukur dengan seberapa banyak tendangan yang masuk pada objek yang telah diberi tanda. Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat kontribusi latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal club opanindo Banda Aceh dengan nilai rata-rata sebesar 2, dengan pengujian  $t_{\text{tes}}$  sebesar 0,2 dan  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 2,085, demikian jelas bahwa  $t_{\text{tes}}$  lebih kecil daripada  $t_{\text{tabel}}$ , dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* (X) terhadap kemampuan akurasi *shooting* (Y) adalah tidak signifikan. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal club Opanindo Banda Aceh tidak dapat diterima kebenarannya.

**Kata Kunci:** Latihan *resistance band*, kemampuan akurasi *shooting*.

## ***ABSTRACT***

*This study is entitled: "The contribution of resistance band training to the shooting accuracy ability of futsal athletes of the Opanindo Banda Aceh club". This study aims to determine the contribution of resistance band training to the shooting accuracy ability of futsal athletes of the Opanindo Banda Aceh club. The sample in this study were 22 Opanindo Banda Aceh futsal athletes. The sampling technique was carried out by total sampling. The data collection techniques used in this study are as follows: (1) a shooting accuracy ability test carried out on an object that has been marked, then measured by how many kicks go into the marked object. The results of the study obtained were that there was a contribution of resistance band training to the shooting accuracy ability of futsal athletes of the Opanindo Banda Aceh club with an average value of 2, with a t-test of 0.2 and a t-table of 2.085, so it is clear that the t-test is smaller than the t-table, it can be concluded that resistance band training (X) to the shooting accuracy ability (Y) is not significant. Therefore, the hypothesis stating that there is resistance band training on shooting accuracy ability in futsal club athletes Opanindo Banda Aceh cannot be accepted as true.*

**Keywords:** Resistance band training, shooting accuracy ability.

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
---------------------	---

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Rumusan Masalah .....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Hipotesis .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
2.1 Pengertian Futsal .....	9
2.2 Sejarah Futsal .....	11
2.3 Teknik Dasar Permainan Futsal.....	13
2.4 Tendangan Dalam Olahraga Futsal .....	18
2.5 Pengertian Latihan.....	22
2.6 Pengertian <i>Resistance Band</i> .....	24
2.7 Jenis Latihan <i>Resistance Band</i> .....	25
2.8 Sarana Latihan.....	26
2.9 Kemampuan Akurasi <i>Shooting</i> .....	27
2.10 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Pendekatan Penelitian.....	33
3.2 Populasi dan Sampel.....	34
3.3 Variabel Penelitian.....	35
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	36
3.6 Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Pembahasan Penelitian .....	45
4.2 Analisis Data Penelitian.....	46
5.3 Hasil Penelitian .....	51
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar .....</b>	<b>Hal</b>
1. Teknik menggiring bola.....	14
2. Teknik mengoper bola .....	16
3. Teknik mengontrol bola.....	16
4. Teknik menyundul bola .....	17
5. Teknik menembak bola.....	18
6. Karet <i>resistance band</i> .....	25
7. Kerangka berfikir .....	32
8. Tes <i>shooting</i> bola kesasarn .....	37

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b> .....	<b>Hal</b>
1. Batas norma katagori.....	38
2. Data tes awal dan tes akhir kemampuan akurasi <i>shooting</i> pada ..... Atlet futsal club Opanindo Banda Aceh .....	42
3. Nilai untuk standar deviasi dari peningkatan kemampuan..... Akurasi <i>shooting</i> .....	45
4. Analisi niali tes awal dan tes akhir .....	47
5. Hasil analisis data.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran.....</b>	<b>Hal</b>
1. SK pembimbing .....	72
2. Sura izin penelitian dari kampus .....	73
3. Surat izin penelitian club .....	74
4. Panitia penelitian.....	75
5. Formulir penelitian .....	76
6. Program latihan .....	77
7. Dokumentasi penelitian .....	78
8. Biodata penulis.....	79