

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA ATLET
U16 TALENTA ACEH**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Windy Andrian
NIM. 20040096




**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA ATLET
U16 TALENTA 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, 27 Januari 2025

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: <u>Ully Muzakir, MT</u> NIDN. 0127027902	()
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>Munzir, M.Pd</u> NIDN. 1301018301	()

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

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA ATLET
U16 TALENTA 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, 27 Januari 2025

Pembimbing I,



Uly Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

Pembimbing II,



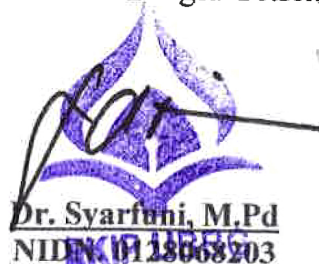

Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

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



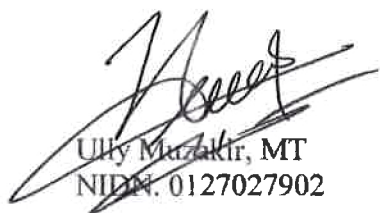
Dr. Syarifuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Windy Andrian
NIM : 20040096
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kemampuan *Shooting* pada Atlet U16 Talenta Aceh.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,




Ulyy Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

Banda Aceh, 27 Januari 2025
Pembimbing II,



Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



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

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Windy Anrdrian
NIM : 20040096
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, 27 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Windy Anrdrian
NIM. 20040096

ABSTRAK

Windy Andrian. 2024. Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kemampuan *Shooting* pada Atlet U16 Talenta Aceh. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Uly Muzakir, MT., Pembimbing II. Septi Hariansyah, M.Pd.

Kemampuan *shooting* pada atlet U16 Talenta Aceh masih rendah dan kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting*. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan *treatment* yaitu latihan *resistance band*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet U16 Talenta Aceh. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain yang digunakan *one-groups pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet U16 SSB Talenta Aceh yang berjumlah 18 pemain. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini seluruh atlet U16 SSB Talenta Aceh yang berjumlah 18 pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menembak bola ke sasaran (*shooting*) menurut Winarno (2016: 55). Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi dan uji beda rata-rata (t.tes). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: “Terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet U16 Talenta Aceh”. Hal ini didukung hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari latihan *resistance band* kemampuan *shooting* sebesar 38,42 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 18-2 ($dk = 16$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,74. Hal ini berarti bahwa $t_{\text{hitung}} = 38,42 > t_{\text{tabel}} = 1,74$.

Kata Kunci: Latihan Resistance Band, Kemampuan Shooting, Sepakbola

ABSTRACT

Windy Andrian. 2024. The Effect of Resistance Band Training on Shooting Ability in U16 Talenta Aceh Athletes. Thesis. Physical Education Study Program. University Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Uly Muzakir, MT., Supervisor II. Septi Hariansyah, M.Pd.

The shooting ability of U16 Talenta Aceh athletes is still low and there is a lack of training variations that can improve shooting ability. To overcome this, one of the treatments that can be given is resistance band training. This research aims to determine the effect of resistance band training on the shooting ability of U16 Talenta Aceh athletes. This research approach is quantitative with experimental methods and the design used is a one-groups pretest-posttest design with 16 treatment meetings. The population in this study were all U16 SSB Talenta Aceh athletes, totaling 18 players. The sampling technique was total sampling, so the samples in this study were all U16 SSB Talenta Aceh athletes, totaling 18 players. The data collection technique in this research uses a ball shooting test according to Winarno (2016: 55). The data analysis technique used is calculating the average value (mean), standard deviation and average difference test (t.test). The results of the research showed that: "There is an influence of resistance band training on the shooting ability of U16 Talenta Aceh athletes." This is supported by the results of calculating the t-count value from resistance band training for shooting ability of 38.42 and the t-table value obtained with degrees of freedom of 18-2 (dk = 16) at the significance level $\alpha = 0.05$ is 1.74. This means that $t\text{-count} = 38.42 > t\text{-table} = 1.74$.

Key Words: Resistance Band Training, Shooting Skills, Football

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7 Hipotesis Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Sepakbola.....	9
2.1.1 Pengertian Sepakbola.....	9
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola	11
2.2 Hakikat <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	24
2.3 Hakikat Latihan <i>Resistance Band</i>	28
2.3.1 Pengertian Latihan	28
2.3.2 Tujuan Latihan	30
2.3.3 Prinsip-Prinsip Latihan	32
2.3.4 Ciri-Ciri Latihan	26
2.3.5 Latihan <i>Resistance Band</i>	34
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan	37
2.5 Kerangka Berfikir.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	44
3.2 Populasi dan Sampel	45
3.3 Variabel Penelitian	46
3.4 Teknik Pengumpulan Data	47

3.5 Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	53
4.2 Pengolahan Data.....	54
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata	54
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi.....	55
4.2.3 Uji Beda Rata-rata (T.Tes).....	57
4.3 Pembahasan Penelitian.....	59
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	62
5.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Teknik Menendang (<i>Kicking</i>) 15
Gambar 2.2	Teknik Menghentikan Bola (<i>Stopping</i>)..... 16
Gambar 2.3	Teknik Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)..... 18
Gambar 2.4	Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)..... 20
Gambar 2.5	Teknik Merabut Bola (<i>Tackling</i>)..... 21
Gambar 2.6	Teknik Melempar Bola (<i>Throw-In</i>)..... 22
Gambar 2.7	Teknik Penjaga Gawang (<i>Goal Keeping</i>) 23
Gambar 2.8	<i>Drive Shoot</i> 26
Gambar 2.9	<i>Full Volley dan Half Volley Shoot</i> 27
Gambar 2.10	<i>Curving Shoot</i> 27
Gambar 2.11	Latihan <i>Resistance Band</i> 36
Gambar 2.12	Kerangka Berfikir..... 43
Gambar 3.1	Desain Penelitian <i>One-Groups Pretest-Posttest Design</i> 44
Gambar 3.2	Petak Sasaran dan Skor 49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Warna, Tingkat Resistensi, dan Rekomendasi Pengguna Band Resistensi.....	36
Tabel 3.1 Norma Penilaian Kemampuan <i>Shooting</i>	49
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Kemampuan <i>Shooting</i> pada Atlet U16 Talenta Aceh	53
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai Tes Awal (<i>Pretest</i>) dan Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Kemampuan <i>Shooting</i> pada Atlet U16 Talenta Aceh	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	67
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena	68
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SSB Talenta Aceh	69
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Tes	76
Lampiran 6 Program Latihan	77
Lampiran 7 Susunan Panitia Pengumpulan Data Penelitian.....	87
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	88