

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KEKUATAN
OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI MTS NEGERI I KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh:
AHMAD FURQON
41182191180069

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

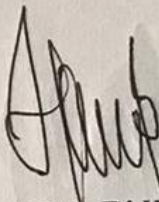
**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KEKUATAN OTOT
TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI MTS NEGERI I KOTA BEKASI**

Oleh

Ahmad Furqon
41182191180069

Telah Disetujui Oleh:

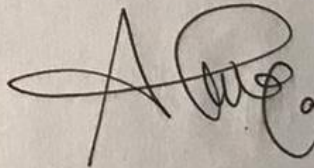
Pembimbing



Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

Tanggal 25 Juli 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apti Mylsidayu, M.Or., AIFO
NIK. 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MTS NEGERI I KOTA BEKASI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 31 Juli 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Anggota : Aisya Kemala, M.Pd.

Anggota : Adli Azhari, M.Pd.

Bekasi, 8 Agustus 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AHMAD FURQON

NPM : 41182191180069

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *“Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Negeri I Kota Bekasi”*, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 25 Juli 2023

Saya Yang Menyatakan



Ahmad Furqon

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Jangan ubah dirimu hanya agar mereka menyukaimu. Hebatkan dirimu agar mau tidak mau mereka harus menerimamu.

Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan, menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan

Jangan menunda pekerjaan sampai besok jika hari dapat diselesaikan maka tuntaskanlah.

Persembahan:

Untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Yusuf Muhammad & Ibu Ningsih yang selalu memberi doa dan motivasi sepenuhnya. Untuk teman-teman PJKR Unisma angkatan 2018

ABSTRAK

Ahmad Furqon, 41182191180069: Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Negeri I Kota Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal di MTS Negeri I Kota Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di MTs Negeri I Kota Bekasi, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal MTs Negeri I Kota Bekasi yang berjumlah 20 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *total sampling* demikian jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 20 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa data peningkatan hasil latihan *resistance band* hasil t hitungnya sebesar $21.15 >$ dari nilai t tabel pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-2$ 2.10, sehingga hipotesis penelitian diterima yang berarti bahwa pada peningkatan latihan *resistance band* terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya.

Kata Kunci: *resistance band*, kekuatan otot tungkai, futsal

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Negeri I Kota Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.

4. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Guru-guru MTs Negeri I Kota Bekasi
7. Siswa ekstrakurikuler futsal MTs Negeri I Kota Bekasi
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Juli 2023
Penulis

Ahmad Furqon

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Sejarah Permainan Futsal.....	8
B. Pengertian Futsal.....	9
C. Teknik Dasar Permainan Futsal	11
D. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	16
E. Sarana dan Prasarana Permainan Futsal	19
F. Hakikat Resistance Band	22
G. Penelitian Yang Relevan.....	24
H. Kerangka Berpikir.....	25
I. Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian	27

B. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	27
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
D. Desain Penelitian	28
E. Variabel Penelitian.....	29
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Pengolahan Data	31
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Pengujian Hipotesis	36
C. Diskusi Penemuan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran-Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40
SK DOSEN PEMBIMBING	73
SURAT IZIN PENELITIAN	74
SURAT BALASAN PENELITIAN	75
FREKUENSI BIMBINGAN	76
RIWAYAT HIDUP	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jadwal Latihan	21
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi	27
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Data Dengan Menggunakan Uji Liliefors	27
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	28
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji t	29
Tabel 4.5. Hasil Penghitungan Paired Sample t Test Pre-test Post-test	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Futsal	14
Gambar 2.2. Ukuran Bola Futsal	15
Gambar 2.3. Karet <i>Resistance Band</i>	17
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	22
Gambar 3.2. Tes dan Alat <i>Leg Dynamometer</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai.....	33
Lampiran 2 Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Awal.....	34
Lampiran 3 Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Akhir	35
Lampiran 4 Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Peningk.....	36
Lampiran 5 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Awal	37
Lampiran 6 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Akhir	38
Lampiran 7 Tabel Data Uji Kenormalan Peningkatan	39
Lampiran 8 Uji Homogenitas (Variansi)	40
Lampiran 9 Uji distribusi t Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai	41