

**PENGARUH METODE *WEIGHT*  
TRAINING TERHADAP *POWER SHOOTING* ATLET SSB  
ROROTAN UNITED KU – 18 JAKARTA UTARA**



**KOMAEDI  
1604619100**

**Skripsi Ini Di Susun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN  
OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

24/08/2021

Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd  
NIP. 197510092 005011 002

Pembimbing II

20/08/2021

Ricky Susiono, S.Pd.,M.Pd  
NIP. 19740829 005011 001

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si  
NIP. 19740815 200501 1 003

Ketua Sidang

24/08/2021

2. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS,SP.RM  
NIP. 19730705 200912 1 002

Sekretaris

23/08/2021

3. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd  
NIP. 19751009 200501 1 002

Anggota

24/08/2021

4. Ricky Susiono, S.Pd.,M.Pd  
NIP. 19740829 200501 1 001

Anggota

20/08/2021

5. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd  
NIP. 19620320 198703 1 002

Anggota

24/08/2021

Tanggal Lulus: 18 Agustus 2021

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian peneliti sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Komaedi  
NIM : 1604619100  
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : [komaediprisco1990@gmail.com](mailto:komaediprisco1990@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh metode Weight Training terhadap Power Shooting Atlet SSB Rorotan

United KU-18 Jakarta Utara.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Agustus 2021

Penulis  
( Komaedi )

# PENGARUH METODE *WEIGHT TRAINING* TERHADAP *POWER SHOOTING* ATLET SSB ROROTAN UNITED KU – 18 JAKARTA UTARA.

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan metode *weight training* terhadap *power shooting* pada atlet SSB Rorotan United KU-18 Jakarta Utara. Pengambilan data awal dan akhir tanggal 30 Mei 2021 dan 25 Juli 2021, bertempat di Lapangan sepakbola Rorotan. Penelitian ini merupakan penelitian yang berbentuk kuantitatif *One Groups Pretest-Posttest Design*. Sampel yang diambil adalah pemain SSB Rorotan United KU-18 yang berjumlah 22 orang. pertimbangan yang digunakan peneliti dalam pengambilan sampel adalah pemain berusia 17-18 tahun, sudah memenuhi syarat untuk melakukan latihan kekuatan. mendapat program latihan dari pelatih yang sama, dan berjenis kelamin laki-laki. Instrumen yang digunakan adalah alat sensor khusus untuk mengukur *power shooting*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample test*). Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai Thitung (5,89) > Ttabel (2,08) Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai Thitung lebih dari Ttabel (2,080) maka Ha: diterima dan Ho: ditolak. Jika Ha diterima maka hipotesisnya berbunyi “Terdapat Peningkatan yang cukup signifikan metode *weight training* terhadap *power shooting* pada atlet Sekolah Sepak Bola Rorotan United KU-18 Jakarta Utara. hasil rata-rata *pretest* sebesar 12,502 dan rata-rata *posttest* sebesar 15,780 maka diperoleh hasil mean different sebesar 3,278 Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka persentase peningkatan adalah 32,8%. dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

*Kata Kunci:* Power Shooting, Weight Training

# **THE EFFECT OF WEIGHT TRAINING METHOD ON POWER SHOOTING ATHLET SSB ROROTAN UNITED KU – 18 JAKARTA UTARA.**

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is an effect of weight training on power shooting at SSB Rorotan United KU-18 North Jakarta athletes. Data collection from May 30, 2021 to July 25, 2021, took place at the Rorotan Football Field. This research is a quantitative research in the form of One Groups Pretest-Posttest Design. The samples taken were SSB Rorotan United KU-18 players, totaling 22 people. The considerations used by researchers in sampling are players aged 17-18 years, already qualified to do strength training. received an exercise program from the same trainer, and was male. The instrument used is a special sensor tool to measure shooting power. The data analysis technique of this research used the t test (paired sample test). Based on the results of the study, obtained the value of Tcount (5,89) > Ttable (2.08) These results indicate that the value of Tcount is less than Ttable (2.080) then Ha: accepted and Ho: rejected. If Ha is accepted, the hypothesis reads "There is a significant increase in the weight training method on power shooting for athletes from the Rorotan United KU-18 Football School, North Jakarta. The average pretest result is 12,502 and the posttest average is 15,780, so the mean different result is 3,278. After knowing the average value of pretest and posttest, the percentage increase is 32.8%. compared to before treatment.*

**Keywords:** Power Shooting, Weight Training

## Kata Pengantar

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul "**Pengaruh latihan kekuatan metode weight training terhadap power shooting atlet SSB Rorotan United KU-18 Jakarta Utara**" ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Ilmu Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku dekan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. **Bapak Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.** selaku dosen pembimbing akademik Universitas Negeri Jakarta. Kepada **Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.** selaku dosen pembimbing I serta dosen kepelatihan olahraga Universitas Negeri Jakarta. **Ricky Susiono,S.Pd, M.Pd.** selaku dosen pembimbing II serta dosen Pemulihan Kondisi fisik Universitas Negeri Jakarta. dan Kepada seluruh dosen dan staf Universitas Negeri Jakarta. Kepada orang tua dan keluarga yang selalu mendukung dalam doa dan Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan semuanya terutama rekan-rekan satu perjuangan kos lubis sdr **Ronaldo Nahlohy**, sdr **Teguh Siswanto**, sdr **Bagus Wahyudi**, sdr **Gani Ahyu Ananto**, dan sdr **M.Nurul**. dan rekan-rekan mahasiswa alih program KKO 2019.

Akhir kata, penulis mengharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya

Jakarta, Agustus 2021

Komaedi

No Reg. 1604619100

## DAFTAR ISI

### Halaman

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

DAFTAR ISI .....	ii
------------------	----

DAFTAR GAMBAR .....	iv
---------------------	----

DAFTAR TABEL .....	v
--------------------	---

DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
-----------------------	----

<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
--------------------------------	----------

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6

<b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>7</b>
-------------------------------------	----------

A. Deskripsi Konseptual .....	7
1. Hakikat <i>Power Shooting</i> Sepakbola.....	19
2. Hakikat Metode <i>Weight Training</i> .....	16
3. Hakikat Latihan .....	25
4. Hakikat Sekolah Sepak Bola.....	34
B. Kerangka Berfikir .....	40
C. Hipotesis .....	40

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
--	-----------

A. Tujuan Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Metode Penelitian .....	42
D. Populasi, Sampel .....	44
E. Teknik Pengumpulan Data .....	45
F. Teknik Analisis Data .....	48
G. Hipotesis Statistika .....	50

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
---	-----------

A. Deskripsi Data .....	52
B. Pengujian Hipotesis .....	55
C. Pembahasan .....	58

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
---	-----------

A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1 Teknik <i>Shooting</i> .....	15
2 Anatomi Otot Tungkai .....	18
3 Mesin Pivot .....	21
4 Mesin <i>Leg Press</i> .....	22
5 Mesin <i>Leg Curl</i> .....	22
6 Mesin <i>Leg Extention</i> .....	23
7 Rumus <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	42
8 Alat Power Shooting .....	47
9 Tabel Histogram Pre test .....	53
10 Tabel Histogram Post test .....	54



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Rumus Normalitas.....	46
2. Norma Alat Test Rumus Normalitas.....	49
3. Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> .....	52
4. Distribusi Frekuensi <i>Posttes</i> .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1 Validasi ahli .....	64
2 Distribusi Frekuensi .....	66
3 Sampel Penelitian .....	73
3 Foto Atlit SSB Rorotan United KU-18 .....	75
4 Annual Plane Program Latihan .....	77
5 Line Anual Plane Program .....	79
6 Program Latihan .....	81
7 Hasil Data Awal .....	87
8 Hasil Data Akhir .....	89
9 Hasil Preetest dan Postest .....	91
10 Baterai Test Power Shooting .....	92
11 Dokumentasi pengambilan Data dan Latihan .....	94

