

**EFEKTIVITAS LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *DUMBLE*  
TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN ATLET  
BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2022**

# LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>			
Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd NIP. 197408152005011003			08/08/2022
<b>Pembimbing II</b>			
Dr.dr.Ruliando Hasea Purba, MARS, SP.KFR, NIP. 197307052009121002			08/08/2022
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1 Dr. Mansur Jauhari, M.Si. NIP.197408152005011003	Ketua		12/08/2022
2 Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd NIDN.00121192005	Sekretaris		04/09/2022
3 Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd NIP. 196201051988031001	Anggota		08/08/2022
4 Dr.dr.Ruliando Hasea Purba, MARS, SP.KFR, NIP. 197307052009121002	Anggota		12/08/2022
5 Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd NIP. 197408292005011001	Anggota		02-09-2022

Tanggal Lulus : 26-JULI - 2022

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

### **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



NESTA JORDAN NAPITUPULU  
1604618015

## LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
E-mail: [jib.unj.ac.id](mailto:jib.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 : Nesta Jordan Napitupulu  
NIM : 1604618015  
Fakultas/Prodi : Kelolahatan Kelabagan Olahraga  
Alamat email : Jordannesta309@gmail.com

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

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

yang berjudul :

EFektivitas LATIHAN RESISTANCE BAND DAN DUMBLE  
TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN ATLET  
BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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 25 -Agustus - 2022

Penulis

( Nesta Jordan )  
nama dan tanda tangan

## **EFEKTIVITAS LATIHAN RESISTANCE BAND DAN DUMBLE TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN ATLET BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

### **ABSTRAK**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk meneliti Efektivitas Latihan Resistance Band Dan Dumble Terhadap Peningkatan Power Lengan Atlet Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan 3 Juni – 3 Juli 2022 di Kampus Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta dengan total sampel sebanyak 20 atlet. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *two hand medicine ball throw*. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Hasil uji hipotesis diperoleh bahwa hipotesis diterima, yaitu latihan dengan menggunakan media Resistance Band dan Dumble berpengaruh terhadap power otot lengan atlet Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil data masing-masing tes, baik data tes awal (pretest) maupun data tes akhir (posttest). Pada kelompok yang diberikan perlakuan Media Resistance Band dan media Dumble masing masing terdapat sebuah perbedaan antara hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) yang dimana pada kelompok media Resistance Band nilai rata-rata selisih sebesar 0,6 sedangkan kelompok media Dumble nilai rata rata selisih sebesar 0,7.

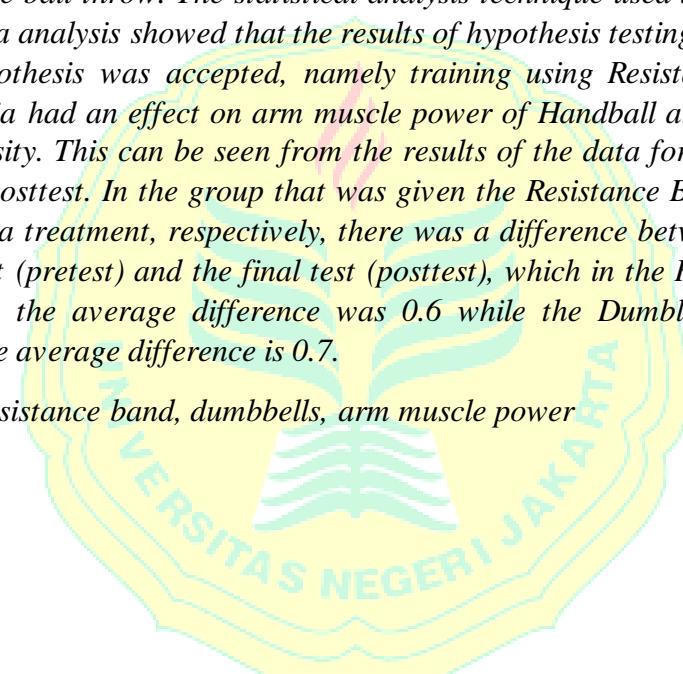
**Kata Kunci** : *resistance band, dumble, power otot lengan*

**THE EFFECTIVENESS OF RESISTANCE BAND AND DUMBLE  
EXERCISE ON INCREASING THE ARM POWER OF BOLATANGAN  
ATHLETES, JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*The aim of this research is to examine the effectiveness of Resistance Band and Dumble Exercises on Increasing Arm Power of Handball Athletes, State University of Jakarta. The research data collection was carried out on June 3 – July 3, 2022 at the Jakarta State University Sports Campus. The type of research used is the type of quantitative research with quasi-experimental methods. The sample used in this study was KOP Handball athletes, State University of Jakarta with a total sample of 20 athletes. The instrument used in this study was a two hand medicine ball throw. The statistical analysis technique used is the t test. The results of data analysis showed that the results of hypothesis testing were obtained that the hypothesis was accepted, namely training using Resistance Band and Dumble media had an effect on arm muscle power of Handball athletes, Jakarta State University. This can be seen from the results of the data for each test, both pretest and posttest. In the group that was given the Resistance Band Media and Dumble media treatment, respectively, there was a difference between the results of the pretest (pretest) and the final test (posttest), which in the Resistance Band media group the average difference was 0.6 while the Dumble media group scored 0.6 the average difference is 0.7.*

**Keywords:** resistance band, dumbbells, arm muscle power



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada TUHAN YANG MAHA ESA atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Proposal Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi mata kuliah seminar persiapan skripsi, judul dari Proposal skripsi ini adalah “Efektifitas Latihan Resistance Band Dan Dumble Terhadap Peningkatan Power Lengan Atlet Bola Tangan”.

Dalam penulisan Penulisan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bantuan, bimbingan, nasihat dan saran serta kerjasama dari berbagai pihak, khususnya Ibu Saya **Tota Tinambunan**, segala hambatan tersebut akhirnya dapat diatasi dengan baik.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan; **Dr. Mansur Jauhari, M,Si** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Keolahragaan, Serta tak lupa dosen pembimbing saya bapak **Drs.Mustafa Masyhur,M.Pd.** dan **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR** selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

Kepada sahabat saya **Alvin, Yayan, Gito, Natal, Doli, Andreas, Farid, Ocan, Diki, Fariz** yang selalu mengingatkan peneliti dalam mengerjakan skripsi ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhir kata, semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi kita semua.Aamiin.

Jakarta, 26 Juli 2022

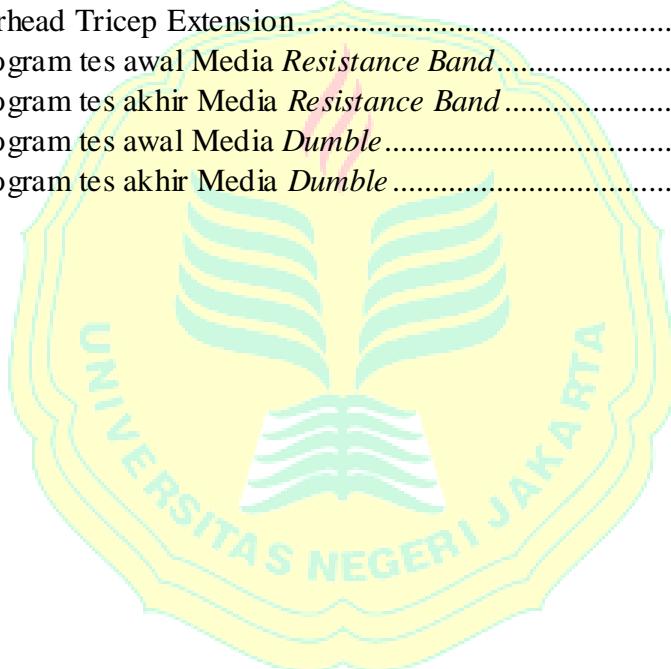
Nesta Jordan Napitupulu

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<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</i> Lengan .....	7
2. Hakikat Resistance Band .....	9
3. Hakikat Latihan .....	14
4. Hakikat Latihan Beban Dan Dumble .....	29
B. Kerangka Berpikir .....	34
C. Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Tujuan penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Metode Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Teknik Analisis Data .....	42
G. Hipotesis Statistika .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data .....	44
B. Pengujian Hipotesis.....	50
C. Pembahasan.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1 Latihan Bicep Curl .....	11
2 Otot Yang Bekerja Pada Bicep Curl .....	11
3 Latihan Band Straight Back .....	12
4 Latihan Resistance Band Tricep Extension.....	13
5 Latihan Upright Row.....	13
6 Latihan Bicep Curl .....	31
7 Latihan Straight Arm Pullpower .....	32
8Latihan Band Over Two Arm Dumble Row .....	33
9 Latihan Overhead Tricep Extension.....	34
10 Grafik histogram tes awal Media <i>Resistance Band</i> .....	45
11 Grafik histogram tes akhir Media <i>Resistance Band</i> .....	47
12 Grafik histogram tes awal Media <i>Dumble</i> .....	48
13 Grafik histogram tes akhir Media <i>Dumble</i> .....	49



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1 Tabel Perbandingan.....	37
2 Deskripsi Data Penelitian.....	44
3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Media <i>Resistance Band</i> .....	45
4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Media <i>Resistance Band</i> .....	46
5 Distribusi Frekuensi Tes Awal Media <i>Dumble</i> .....	47
6 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Media <i>Dumble</i> .....	49



## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
1 Data Tes Awal dan Akhir .....	57
2 Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi .....	58
3 Data Mentah Hasil Tes .....	60
4 Menghitung rata-rata dan simpangan baku .....	61
5 Mencari Efektivitas .....	63
6 Program Latihan .....	65
7 Surat Menyurat .....	72
8 Dokumentasi Penelitian.....	73

