

**PERBANDINGAN LATIHAN KEKUATAN *RESISTANCE*
BAND DAN *DUMBBELL* TERHADAP HASIL *SHOOTING*
JARAK 6 METER CABANG OLAHRAGA *PETANQUE***



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

LAMBOK GABRIEL OKTAVIANUS

1604620091

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Syarat dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI

KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI, 2024

**PERBANDINGAN LATIHAN KEKUATAN *RESISTANCE BAND* DAN
DUMBBELL TERHADAP HASIL *SHOOTING* JARAK 6 METER
CABANG OLAHRAGA *PETANQUE***

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) peningkatan Teknik shooting melalui metode latihan *Resistance band*, 2) peningkatan Teknik shooting melalui metode latihan *Dumbbell*, 3) perbandingan peningkatan teknik *Shooting* melalui metode latihan menggunakan *Resistance band* dan *Dumbbell*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif dan bentuk design penelitian *Two Group Pretest Posttest Design*. Subyek penelitian ini adalah atlet Petanque pelajar SDN Rawamangun 09 sebanyak 30 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes keterampilan teknik *Shooting* dengan jarak 6 meter menggunakan 1 bola target dan 10 kali lemparan untuk setiap atlet. Analisis data dilakukan dengan menggunakan “uji t” dependent dan independet dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian : 1) latihan menggunakan *Resistance Band*, diperoleh t hitung 6,2 lebih besar dari t tabel 2,145, maka diartikan H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) latihan menggunakan *Dumbbell*, diperoleh t hitung 1,65 lebih kecil dari t tabel 2,145, maka H₀ diterima dan H₁ ditolak, artinya tidak terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil, t hitung 2,66 lebih besar dari t tabel 2,048, artinya terdapat perbedaan antara metode latihan *Resistance Band* dengan menggunakan latihan *Dumbbell*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan latihan *Resistance Band* dengan rata-rata 4,93 dan hasil latihan *Dumbbell* dengan rata-rata 3,6.

Kata Kunci: *Resistance Band, Dumbbell, Shooting Petanque*



**COMPARISON OF RESISTANCE BAND AND DUMBBELL STRENGTH
EXERCISES ON THE RESULTS OF 6 METER DISTANCE SHOOTING IN
THE PETANQUE SPORT BRANCH**

ABSTRACT

This research aims to determine, 1) improvement in shooting technique through the resistance band training method, 2) improvement in shooting technique through the dumbbell training method, 3) calculation of improvement in shooting technique through the training method using resistance bands and dumbbells. The research method used in this research is an experiment with a quantitative approach and a Two Group Pretest Posttest Design research design. The subjects of this research were 30 Petanque athletes, students at SDN Rawamangun 09, taken using a purposive sampling technique. Data collection was carried out by conducting a shooting technique skills test at a distance of 6 meters using 1 target ball and 10 throws for each athlete. Data analysis was carried out using dependent and independent "t tests" with a significance level of 0.5. Research results: 1) training using Resistance Bands, obtained a t count of 6.2 which is greater than the t table of 2.145, so it means that H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning there is a significant increase, 2) training using Dumbbells, obtained a t count of 1.65 more smaller than the t table of 2.145, then H_0 is accepted and H_1 is rejected, meaning there is no significant improvement, 3) comparing the final test results of the two training methods, the results obtained are, t count 2.66 is greater than t table 2.048, meaning there is a difference between Resistance Band training method using Dumbbell exercises. So it can be concluded that there is a significant change in Resistance Band training with an average of 4.93 and Dumbbell training results with an average of 3.6.

Keywords: Resistance Band, Dumbbells, Petanque Shooting

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002		17-7-24
Pembimbing II Dadan Resmana, M.Or NIP 198905092023211020		177 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Ruliando Hasea Purba MARS, Sp.KFR, NIP. 197307052009121000	Ketua		19/7/2024
2. Raisya Ganeswara, M.Or NIP. 199609072023212020	Sekretaris		18-7-24
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		17-7-24
4. Dadan Resmaa, M.Or NIP. 198905092023211020	Anggota		17-7-2024
5. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		10-7-2024

Tanggal Lulus : 11 Juli 2024

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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 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, 27 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Lambok Gabriel Oktavianus

1604620091



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA UPT
PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221 Laman: 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 : Lambok Gabriel Oktavianus
NIM : 1604620091
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : lambokta111@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 :
PERBANDINGAN LATIHAN KEKUATAN *RESISTANCE BAND* DAN *DUMBBELL*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* JARAK 6 METER CABANG OLAHRAGA *PETANQUE*

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, 22 Juli 2024
Penulis

(Lambok Gabriel Oktavianus)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan berkat dan karunia sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai memperoleh persyaratan gelar sarjana olahraga yang berjudul “Perbandingan Latihan Kekuatan *Resistance Band* Dan *Dumbbell* Terhadap Hasil *Shooting* Jarak 6 Meter Cabang Olahraga Petanque”. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. **Hermawan, S.E., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd.,M.Pd.** selaku dosen koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga sekaligus penasihat akademik, Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM.,M.Kes** dan Bapak **Dadan Resmana,M.Or** selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan berbagai pengalaman kepada penulis, SDN Rawamangun 09 yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. Keluarga, ayah **Partomuan silitonga**, ibu **Nuriati Simanjuntak**, adik **Albert Jonathan**. Saudari **Nabilla Alvira Riyadi,Ahmad Suhandi** yang senantiasa menjadi kawan saat mengerjakan skripsi dan memberikan dukungan material maupun moral, dan teman-teman se perjuangan saya **Suhandi, Novanto, Dion, Arbi,Yasmine** dan keluarga besar **FUPC** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberi pengetahuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, 27 Juni 2024

Lambok Gabriel Oktavianus

1604620091

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR/PETA	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat <i>Petanque</i>	8
2. Hakikat Teknik <i>Shooting</i>	12
3. Hakikat Latihan	23
4. Hakikat Kekuatan	38
5. Hakikat <i>Resistance Band</i>	52
6. Hakikat <i>Dumbbell</i>	60
B. Kerangka Berfikir.....	71
C. Hipotesis Penelitian.....	76
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	77
A. Tujuan Penelitian	77
B. Tempat dan Waktu Penelitian	77
C. Metode Penelitian.....	77

D. Populasi dan sampel.....	79
E. Teknik Pengumpulan Data.....	81
F. Teknik Analisis Data.....	85
G. Hipotesis Statistika.....	86
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	87
A. Deskripsi Data.....	87
B. Pengujian Hipotesis.....	95
C. Pembahasan.....	96
BAB V KESIMPULAN, DAN SARAN.....	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	106
RIWAYAT HIDUP.....	152



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Kelebihan dan Kekurangan <i>Resistance Band</i> dan <i>Dumbbell</i>	74
2. Desain Penelitian	78
3. Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan <i>Shooting</i> dengan <i>Resistance Band</i>	88
4. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan <i>Shooting</i> dengan <i>Resistance Band</i>	89
5. Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan <i>Shooting</i> dengan <i>Dumbbell</i>	91
6. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan <i>Shooting</i> dengan <i>Dumbbell</i>	93



DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Bola Besi	9
2. Bola Kayu	10
3. <i>Circle</i>	11
4. Teknik Dasar <i>Ground Shoot</i>	18
5. Teknik Dasar <i>Short Shoot</i>	18
6. Teknik <i>Shot On The Iron</i>	18
7. Penggunaan <i>Resistance Band</i> pada otot <i>For Arms</i>	58
8. Penggunaan <i>Resistance Band</i> pada otot <i>Deltoid Anterior</i>	59
9. Penggunaan <i>Resistance Band</i> pada otot <i>Trapezius</i>	60
10. Penggunaan <i>Dumbbell</i> pada otot <i>For Arms</i>	69
11. Penggunaan <i>Dumbbell</i> pada otot <i>Deltoid Anterior</i>	70
12. Penggunaan <i>Dumbbell</i> pada otot <i>Trapezius</i>	71
13. Kerangka Berfikir.....	75
14. Desain Penelitian.....	79
15. Histogram data awal kelompok <i>Shooting</i> dengan <i>Resistance Band</i>	88
16. Histogram data akhir kelompok <i>Shooting</i> dengan <i>Resistance Band</i>	90
17. Histogram data awal kelompok <i>Shooting</i> dengan <i>Dumbbell</i>	92
18. Histogram data akhir kelompok <i>Shooting</i> dengan <i>Dumbbell</i>	95

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Surat Izin Penelitian	107
2. Surat Balasan Penelitian.....	108
3. Surat Validasi Instrumen Penelitian.....	109
4. Hasil Data Test Awal <i>Shooting</i>	112
5. Hasil Data Test Akhir <i>Shooting</i>	114
6. Tabel Hasil Penelitian	116
7. Distribusi Frekuensi	126
8. Uji <i>t-Paired Dependent</i>	138
9. Uji <i>t-Paired Independent</i>	142
10. Program Latihan.....	145
11. Dokumentasi	149

