

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND*
DENGAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP *POWER TUNGKAI*
PADA ATLET FUTSAL SMK BAKTI 17 JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

**ZIDANE ACHMAD ZULVIKAR
1604620038**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND* DENGAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP *POWER TUNGKAI* PADA ATLET SMK BAKTI 17 JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) peningkatan *power tungkai* melalui metode latihan *Resistance band*, 2) peningkatan *power tungkai* melalui metode latihan *ankle weight*, 3) perbedaan peningkatan *power tungkai* melalui metode latihan *Resistance band* dengan *Ankle Weight*. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan penelitian menggunakan *two groups "pre-test dan post-test design*. Subyek penelitian ini adalah atlet *futsal* pelajar SMK Bakti 17 Jakarta sebanyak 30 diambil dengan teknik *sampling kuota*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes *Vertical Jump* 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 6,06 lebih besar dari t tabel 2,201, maka diartikan H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) latihan menggunakan *Ankle Weight*, diperoleh t hitung 1,45 lebih kecil dari t tabel 2,201, 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 2,4 lebih besar dari t tabel 2,07, artinya terdapat perbedaan antara metode latihan *resistance band* dengan menggunakan latihan *ankle weight*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan latihan *resistance band* dengan rata-rata 5,32 dan hasil latihan *ankle weight* dengan rata rata 1,13.

Kata Kunci : *Resistance band, Ankle Weight, Power Shooting*

Intelligentia - Dignitas

**COMPARISON OF RESISTANCE BAND TRAINING METHOD AND
ANKLE WEIGHT TRAINING METHOD ON LEG POWER IN SMK BAKTI
17 JAKARTA ATHLETES**


ABSTRACT


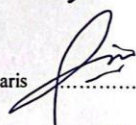

This study aims to determine: 1) the improvement in leg power through the Resistance band training method, 2) the improvement in leg power through the Ankle Weight training method, and 3) the differences in leg power improvement between the Resistance band and Ankle Weight training methods. This experimental study employed a two-group pre-test and post-test design. The research subjects were 30 futsal student athletes from SMK Bakti 17 Jakarta, selected using a quota sampling technique. Data collection was conducted using the Vertical Jump test for each athlete. Data analysis utilized dependent and independent "t-tests" with a significance level of 0.05. The research findings are as follows: 1) Resistance band training resulted in a t-value of 6.06, greater than the t-table value of 2.201, indicating that H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning a significant improvement was observed; 2) Ankle Weight training yielded a t-value of 1.45, smaller than the t-table value of 2.201, indicating that H_0 is accepted and H_1 is rejected, meaning no significant improvement was observed; 3) comparing the post-test results of both training methods showed a t-value of 2.4, greater than the t-table value of 2.07, indicating a difference between the two training methods. It can be concluded that Resistance band training showed a significant improvement with an average increase of 5.32, while Ankle Weight training showed an average increase of 1.13.

Keywords: *Resistance band, Ankle Weight, Leg Power*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		14/01/2025
Andri Irawan, M.Pd. NIP. 198009092006041001
Pembimbing II		13/01/2025
Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd. NIP. 196112071989031004

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015	Ketua		19/01/2025
2. Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or. NIP. 199609072023212020	Sekretaris		14/01/2025
3. Dr. Mansur Jauhari, M.Si. NIP. 197408152005011003	Anggota		13/01/2025
4. Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	Anggota		14/01/2025
5. Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd. NIP. 196112071989031004	Anggota		13/01/2025

Tanggal Lulus: 08-01-2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini di 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 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, 08 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Zidane Achmad Zulvikar
NIM 1604620038

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Zidane Achmad Zulvikar
NIM : 1604620038
Fakultas/Prodi : KePelatihan cabang olahraga
Alamat email : vecanda021@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 metode latihan resistance band dengan ankle weight terhadap power tungkai atlet SMK Bakti 17 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, 22 Januari 2025

Penulis

(Zidane Achmad Zulvikar)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana olahraga program studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.** Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd.** selaku koordinator Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga dan Bapak **Andri Irawan, M.Pd** dan Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd.** selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. **SMK Bakti 17 Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **H.Muhammad** ibu **Hj. Mariam** yang telah memberikan dukungan penuh baik secara materi, motivasi, dan dorongan semangat. Sahabat sekaligus teman dekat saya di kampus **Ahmad Suhandi** dan **Foggy Abed Al Bilal** yang senantiasa menjadi kawan, dan banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. pacar saya **Amirah Aprilia Anjani** yang menemani, membantu, mensupport dan memahami kesibukan saya ketika mengerjakan skripsi ini, sahabat wanita saya **Vanesa Sukma** yang memberikan semangat saya untuk memulai kuliah dan membantu saya mendaftar. Dan teman – teman saya **Dion, Nova, Burhan, Saiful, Fatwa, Pramu, Yosia,** yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dan menjadi teman saya semasa menjadi mahasiswa.

Terima kasih kepada diri saya sendiri **Zidane Achmad Zuvlikar** yang telah bertahan sejauh ini, mulai dari awal perkuliahan bekerja paruh waktu dan menyelesaikan skripsi. Kamu hebat karena sudah berjalan sejauh ini tetap jadilah pribadi yang baik dan rendah hati

Akhir kata peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga

Jakarta 08, Januari 2025
Zidane Achmad Zuvlikar

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	7
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORITIK	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual.....	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat <i>Power</i> Tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat <i>Resistance band</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat <i>Ankle Weight</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat Futsal.....	Error! Bookmark not defined.
5. Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengaruh Latihan <i>Resistance band</i> Terhadap <i>Power</i> Tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pengaruh Latihan <i>Ankle Weight</i> Terhadap <i>Power</i> Tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
3. Perbandingan Latihan <i>Resistance band</i> Dengan <i>Ankle Weight</i> Terhadap <i>Power</i> Tungkai	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.

D. Populasi Dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis Statistika	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.



Intelligentia - Dignitas