

**EFEKTIVITAS LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN
KETTLEBELL TERHADAP PENINGKATAN *POWER* LENGAN
ATLET BOLA TANGAN**

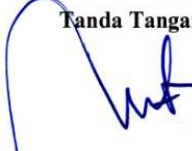





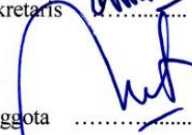


**NURUL FATMA
1604618002**

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

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd</u> NIP. 196201051988030001		24/2025 /01
Pembimbing II <u>Heru Miftakhudin S.Or, M.Pd</u> NIP. 199211122023211022		24/2025 /01

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Ketua		24/2025 /01
2. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Sekretaris		23/2025 /01
3. <u>Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd</u> NIP. 196201051988030001	Anggota		24/2025 /01
4. <u>Heru Miftakhudin S.Or, M.Pd</u> NIP. 199211122023211022	Anggota		24/2025 /01
5. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		24/2025 /01

Tanggal Lulus : **13 Januari 2025**

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 di perguruan 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 ketidak benaran 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, 13 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Nurul Fatma
No. Reg 1604618002



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 : Nurul Fatma
NIM : 1604618002
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : nurulfatma129@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 *KETTLEBELL* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* LENGAN ATLET BOLA TANGAN

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, 24 Januari 2025
Penulis

(
Nurul Fatma
)

EFEKTIVITAS LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *KETTEL BELL* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* LENGAN ATLET BOLA TANGAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) Perbedaan *power* lengan setelah diberikan latihan dengan menggunakan *resistance band*, 2) Perbedaan *power* lengan setelah diberikan latihan dengan menggunakan *kettlebell*, 3) Perbedaan *power* lengan setelah diberikan latihan *resistance band* dengan latihan *kettlebell*. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan penelitian menggunakan *two group* “*pretest* dan *posttest design*”. Subyek penelitian ini adalah atlet bola tangan SMPIT At-Taufiq sebanyak 20 orang dengan teknik *probability sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes *overhead medicine ball throw* dengan jarak dari posisi awal ke tempat bola jatuh di tanah dicatat. Pengukuran dicatat ke kaki 0,5 terdekat dengan catatan hasil terbaik dari tiga lemparan yang digunakan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan “uji-t” *dependent* dan *independent* dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian ini: 1) Latihan menggunakan *resistance band* diperoleh t hitung 25,19 lebih besar dari t tabel 2,262, maka diartikan H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) Latihan menggunakan *kettlebell* diperoleh t hitung 25,27 lebih besar dari t tabel 2,262, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) Membandingkan peningkatan hasil dari *pretest* dan *posttest* dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil, t hitung 2,948 lebih besar dari t tabel 2,101, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *resistance band* dan *kettlebell*. Hal ini didukung dengan adanya perbedaan nilai rata-rata sebesar 18,1 cm dari peningkatan hasil tes *overhead medicine ball throw* antara kedua latihan tersebut dengan latihan *kettlebell* yang lebih besar peningkatannya.

Kata Kunci: *Resistance band*, *Kettlebell*, bola tangan, *Power* lengan.

**EFFECTIVENESS OF RESISTANCE BAND AND KETTLEBELL EXERCISES
ON INCREASING ARM POWER IN HANDBALL ATHLETE**

ABSTRACT

This study aims to find out, 1) The difference in arm power after being given training using resistance bands, 2) The difference in arm power after being given training using kettlebells, 3) The difference in arm power after being given resistance band training and kettlebell training. This research method uses an experimental method with research using a two group "pretest and posttest design". The subjects of this research were 20 SMPIT At-Taufiq handball athlete using probability sampling techniques. Data collection was carried out by carrying out an overhead medicine ball throw test with the distance from the initial position to where the ball fell on the ground recorded. Measurements are recorded to the nearest 0.5 feet with the record of the best result of the three throws used. Data analysis was carried out using dependent and independent "t-test" with a significance level of 0.5. The results of this research: 1) Training using resistance bands obtained a t count of 25.19 which was greater than the t table of 2.262, so it means that H₀ was rejected and H₁ was accepted, meaning there was a significant increase, 2) Training using kettlebells obtained a t count of 25.27 which was greater from t table 2.262, then H₀ is rejected and H₁ is accepted, meaning there is a significant increase, 3) Comparing the increase in results from the pretest and posttest from the two training methods, the results obtained are, t calculated 2.948 is greater than t table 2.101, then H₀ is rejected and H₁ is accepted, meaning that there is a significant difference between resistance band and kettlebell training. This is supported by the difference in the average value of 18.1 cm in the increase in the results of the overhead medicine ball throw test between the two exercises with the kettlebell exercise having a greater increase.

Keywords: Resistance band, Kettlebell, Handball, Arm power.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Latihan *Resistance band* dan *Kettlebell* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan Atlet Bola Tangan”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan. Namun, berkat bantuan, bimbingan, nasihat dan saran serta kerja sama dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M, Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Ferry Yohannes Watimena, S.Pd, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, serta tak lupa dosen pembimbing saya Bapak **Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktunya untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Heru Miftakhudin S.Or, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing 2 yang telah memberi tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku dosen pembimbing akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta, dan kepada para **Atlet Bola Tangan SMPIT At-Taufiq**, pihak pelatih dan pengurus yang juga telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah (Irawan), Ibu (Hapsah dan Mami), dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat (Ana)**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 13 Januari 2025

Nurul Fatma

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Manfaat Hasil Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual.....	11
1. Hakikat Bola Tangan.....	11
2. Hakikat <i>Power</i> Lengan.....	16
3. Hakikat Latihan	23
4. Hakikat <i>Resistance band</i>	36
5. Hakikat <i>Kettlebell</i>	43
B. Kerangka Berpikir.....	49
C. Hipotesis Penelitian	53
BAB III METODE PENELITIAN	54
A. Tujuan Penelitian	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Metode Penelitian.....	54
D. Populasi dan Sampel	56

E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
F. Instrumen Penelitian.....	58
G. Teknik Analisis Data	60
F. Hipotesis Statistika.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Deskripsi Data.....	64
B. Pengujian Hipotesis.....	72
C. Pembahasan.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
DAFTAR LAMPIRAN	83



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Ukuran Bola Tangan	13
2. Ukuran Gawang Bola Tangan	14
3. Bola <i>Handball</i> dan Ukurannya	15
4. Otot Lengan	21
5. Alat <i>Resistance Band</i>	37
6. Latihan <i>Overhead Tricep Extension</i>	37
7. Otot yang Bekerja pada <i>Triceps</i>	38
8. Latihan <i>Resistance Band Shoulder Press</i>	39
9. Latihan <i>Resistance Band Skull Crusher</i>	40
10. Latihan <i>Resistance Lat Pull Down</i>	41
11. Latihan <i>Resistance Triceps Kickbacks</i>	42
12. Alat <i>Kettlebell</i>	43
13. Latihan <i>Overhead Press Extension</i>	44
14. Latihan <i>Pull Over Press</i>	45
15. Latihan <i>Skull Crushers</i>	46
16. Latihan <i>Single Arm</i>	46
17. Latihan <i>Overhead Press</i>	47
18. <i>Overhead medicine ball throw</i>	59
19. Histogram Data <i>Pretest Overhead Medicine Ball Throw Group 1</i>	67
20. Histogram Data <i>Posttest Overhead Medicine Ball Throw Group 1</i>	68
21. Histogram Data <i>Pretest Overhead Medicine Ball Throw Group 2</i>	69
22. Histogram Data <i>Posttest Overhead Medicine Ball Throw Group 2</i>	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Perbandingan Latihan <i>Resistance band</i> dan <i>Kettlebell</i>	52
2. <i>Desain Two Group Pretest Posttest</i>	56
3. Norma Tes Lemparan <i>Bola Overhead Medicine Ball Throw</i>	60
4. Data Hasil <i>Pretest-Posttest Overhead Medicine Ball Throw</i>	65
5. Distribusi Frekuensi <i>Pretest Overhead Medicine Ball Throw Group 1</i>	66
6. Distribusi Frekuensi <i>Posttest Overhead Medicine Ball Throw Group 1</i>	67
7. Distribusi Frekuensi <i>Pretest Overhead Medicine Ball Throw Group 2</i>	69
8. Distribusi Frekuensi <i>Posttest Overhead Medicine Ball Throw Group 2</i>	70
9. Data Rinci Hasil <i>Pretest dan Posttest Overhead Medicine Ball Throw</i>	71



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	83
2. Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	84
3. Lampiran 3 Data Penelitian.....	85
4. Lampiran 4 Daftar Hadir	101
5. Lampiran 5 Program Latihan	102
6. Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	114
7. Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	121

