

**PERBANDINGAN LATIHAN *RESISTENCE BAND* DENGAN
BONEKA *DUMMY* TERHADAP TEKNIK BANTINGAN
PINGGANG PADA ATLET SAMBO**



**DEDE DINA MARIYANA
1604618031**

**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
JULI, 2025**

PERBANDINGAN LATIHAN *RESISTENCE BAND* DENGAN BONEKA *DUMMY* TERHADAP TEKNIK BANTINGAN PINGGANG PADA ATLET SAMBO

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) mengetahui peningkatan teknik bantingan pinggang pada atlet Sambo setelah diberikan latihan menggunakan *resistance band*, 2) Mengetahui peningkatan teknik bantingan pinggang pada atlet Sambo setelah diberikan latihan menggunakan boneka *dummy*, 3) mengetahui perbandingan teknik bantingan pinggang pada atlet Sambo antara latihan menggunakan *resistance band* dan boneka *dummy*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *total sampling* dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang berjumlah 20 atlet yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok latihan yaitu kelompok latihan *resistance band* dan kelompok latihan boneka *dummy*. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali yakni tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan melakukan bantingan selama 30 detik. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji-t paired dan uji-t independent. Hasil penelitian, 1) kelompok latihan *resistance band* diperoleh nilai thitung $3,25 > t_{tabel} 1,833$ berdasarkan $(df) = 9$ taraf signifikansi 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan setelah latihan *resistance band*, 2) kelompok latihan boneka *dummy* diperoleh thitung $2,164 > t_{tabel} 1,833$ berdasarkan $(df) = 9$ taraf signifikansi 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan setelah latihan boneka *dummy*, 3) tes t-independent latihan *resistance band* dan boneka *dummy* diperoleh thitung $0,4846 < t_{tabel} 2,101$ berdasarkan $(df) = 18$ taraf signifikansi 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dari latihan *resistance band* dan boneka *dummy*. Namun berdasarkan hasil rata-rata peningkatan bantingan latihan boneka *dummy* sebesar 1,2 bantingan lebih besar dari rata-rata peningkatan bantingan latihan *resistance band* yang hanya sebesar 0,9 bantingan.

Kata kunci: Sambo; *Resistance band*; Boneka *dummy*; Teknik bantingan pinggang.

COMPARISON OF RESISTANCE BAND TRAINING WITH DUMMY DOLLS ON WAIST THROWING TECHNIQUES IN SAMBO ATHLETES

ABSTRACT

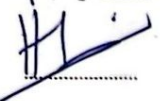
The aims of this research were 1) to determine the improvement in waist throwing techniques in Sambo athletes after training using resistance bands; 2) to determine the improvement in waist throwing techniques in Sambo athletes after training using dummy dolls; 3) to determine the comparison of waist throwing techniques in Sambo athletes between training using resistance bands and dummy dolls. This research was conducted using a quantitative method and used total sampling technique where the number of samples is equal to the population size of 20 athletes, which were then divided into two training groups, the resistance band training group and the dummy dolls training group. Data collection was conducted twice, a pre-test and a post-test, with a 30-second bounce. The data was then analyzed using a paired t-test and an independent t-test. 1) The resistance band training group obtained a t-value of $3.25 > t\text{-table } 1.833$ based on $(df) = 9$, significant at 0.05, so H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be concluded that there was an improvement after resistance band training. 2) The dummy dolls training group obtained a t-value of $2.164 > t\text{-table } 1.833$ based on $df = 9$ at a significance level of 0.05, H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be concluded that there is an improvement after dummy dolls training. 3) The independent t-test for resistance band and dummy dolls training obtained a t-value of $0.4846 < t\text{-table } 2.101$ based on $(df) = 18$ at a significance level of 0.05, so H_0 was accepted and H_a rejected, concluding that there was no significant difference between resistance band and dummy exercises. However, based on the results, the average increase in the dummy dolls training was 1.2 times greater than the average increase in the resistance band training, which was only 0.9 times.

Keywords: Sambo; Resistance band; Dummy doll; Waist Throw Technique

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Drs. Bambang Sutiyono M.pd NIP 196203201987031002		9/8 2025
Pembimbing 2,		
Heru Miftakhudin, M.Pd NIP 196203201987031002		1/8 2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd NIP 197802172006041001	Ketua		1/8 2025
2. Raisa Ganeswara, M.Or NIP 199609072023212020	Sekretaris		30/7 2025
3. Drs. Bambang Sutiyono M.Pd NIP 196203201987031002	Anggota		9/8 2025
4. Heru Miftakhudin, M.Pd NIP 196203201987031002	Anggota		1/8 2025
5. Ferry Yohanes Wattimena, S.Pd, M.Pd NIP 198202022010121103	Anggota		1/8/25

Tanggal Lulus : 29 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat 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 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, 29 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Dede Dina Mariyana

1604618031



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 : Dede Dina mariyana
NIM : 1604618031
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan kesehatan. / Kepelatihan Kecabangan olahraga
Alamat email : Dededinamariyana5@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 *resistance band* dengan boneka *dummy* terhadap bantingan pinggang atlet sambo

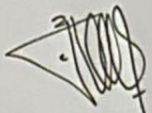
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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 01 Agustus 2025

Penulis


(Dede Dina Mariyana)

KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia- Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Perbandingan Latihan *Resistance band* Dengan Boneka *Dummy* Terhadap Teknik Bantingan Pinggang Pada Atlet Sambo ”**. Skripsi ini diajukan sebagai bagian dari tugas akhir dalam rangka menyelesaikan studi Program Sarjana Kepelatihan Kecabangan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu selama penulisan sampai dengan skripsi ini selesai. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

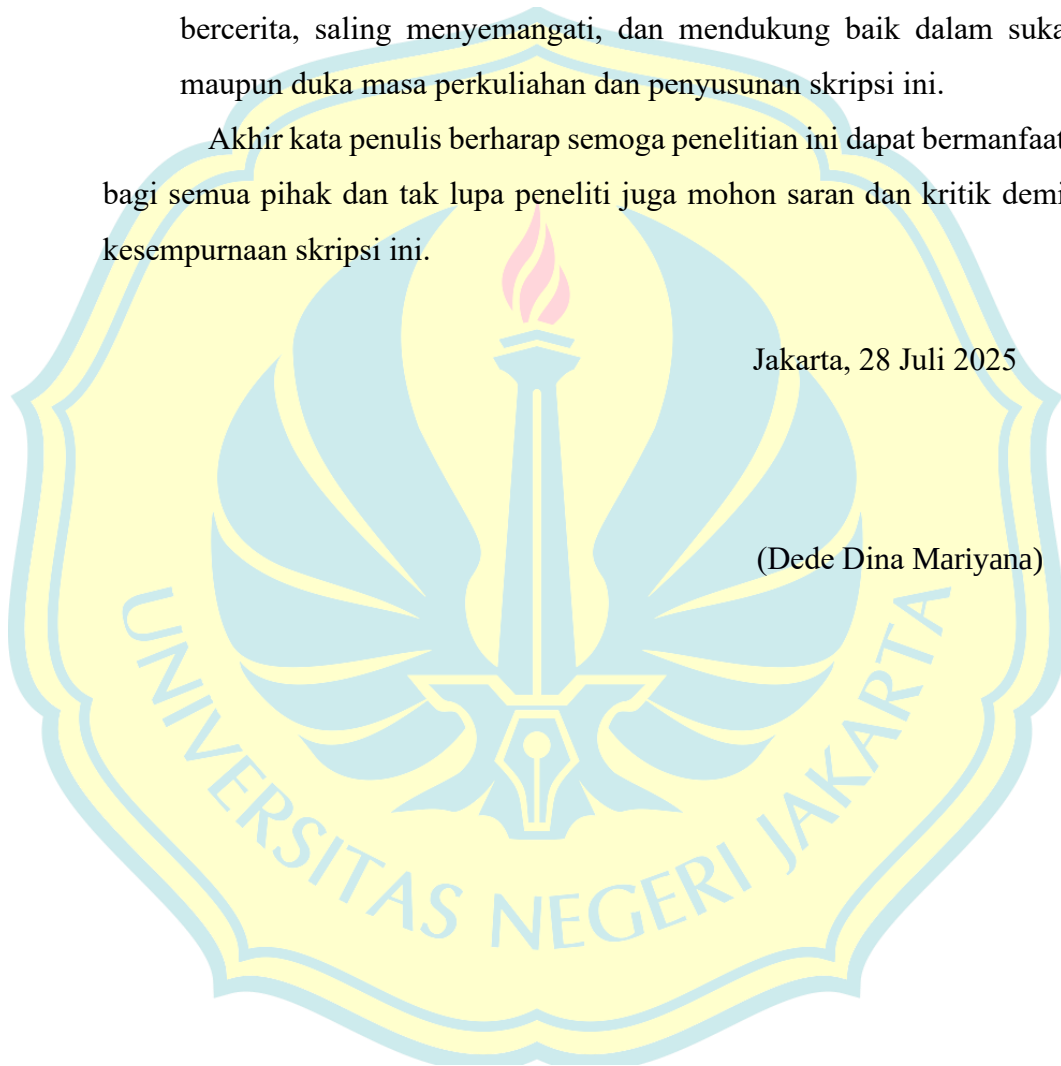
1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si,
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd
3. Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd
4. Bapak Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Heru Miftahkudin, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing akademik yang telah memberikan banyak saran terkait perkuliahan yang penulis alami.
6. Bapak/Ibu dosen serta staf administrasi Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
7. Kepada keluarga besar terutama kedua orang tua penulis, ayah M.mas'ud dan ibu Siti. Damrah yang telah memberikan kasih sayang, meberikan semangat dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Ade Permana selaku pelatih BFC Huasong, Ili Somantri Suherli, Agus Nanang Sunarya, S.Pd dan Tedi turnawirawan,S.Pd selaku pelatih BFC dan BFA, yang telah memberikan semangat, disiplin, serta inspirasi dalam hal manajemen waktu dan tanggung jawab selama penulis mengikuti kegiatan diluar akademik.
9. Teman – teman dan sahabat, khususnya, yang telah menjadi tempat bercerita, saling menyemangati, dan mendukung baik dalam suka maupun duka masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan tak lupa peneliti juga mohon saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 28 Juli 2025

(Dede Dina Mariyana)



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A.....	L
atar Belakang.....	1
B.....	I
identifikasi Masalah	7
C.....	P
embatasan Masalah	8
D.....	P
erumusan Masalah.....	8
E.....	K
egunaan Hasil Penelitian	9
 BAB II KAJIAN TEORITIK.....	 10
A.....	D
eskripsi Konseptual	10
1. Hakikat Latihan.....	10
2. Hakikat Teknik Bantingan Sambo	17
3. Latihan <i>Resistance Band</i>	27
4. Latihan Boneka <i>Dummy</i>	32
B.....	K
erangka Berpikir.....	37
C.....	H
ipotesis Penelitian	47
 BAB III METODE PENELITIAN	 48
A.....	T
ujuan Penelitian.....	48
B.....	T
empat dan Waktu Penelitian.....	48
C.....	M
etode Penelitian	49
D.....	P
opulasi dan Sample	49
E.....	T
eknik Pengumpulan Data	50

F.	I
instrumen Penelitian.....	53
G.....	T
eknik Analisis Data	54
H.....	H
ipotesis Statistika.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A.....	D
eskripsi Data	58
B.....	P
engujian Hipotesis	66
C.....	P
embahasan Hasil Penelitian.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A.....	K
esimpulan	73
B.....	S
aran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Perbandingan Latihan <i>Resistanceband</i> Dengan Boneka <i>Dummy</i>	46
2. Perbandingan Kekurangan Dan Kelebihan Latihan <i>Resistanceband</i> Dengan Boneka <i>Dummy</i>	47
3. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan <i>Resistanceband</i>	58
4. Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan <i>Resistanceband</i>	59
5. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test</i> Latihan <i>Resistanceband</i>	60
6. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Latihan <i>Resistanceband</i>	61
7. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan Boneka <i>Dummy</i>	62
8. Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan Boneka <i>Dummy</i>	63
9. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test</i> Latihan Boneka <i>Dummy</i>	64
10. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Latihan Boneka <i>Dummy</i>	65
11. Hasil Uji Normalitas Data Latihan <i>Resistanceband</i> dan Boneka <i>Dummy</i>	66
12. Hasil Uji Homogenitas Data Latihan <i>Resistanceband</i> dan Boneka <i>Dummy</i>	67
13. Hasil Uji t-test Data Latihan <i>Resistanceband</i> dan Boneka <i>Dummy</i>	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Bantirngan Pinggang.....	13
2. Lengan Dan Leher	14
3. Otot-Otot Pada Anggota lengan Bagian Atas dan Bagian Bawah	14
4. Otot-Otot Pada Anggota Tubuh Bagian Bawah Tampak Depan	16
5. Otot-Otot Pada Anggota Tubuh Bagian Bawah Tampak Belakang	16
6. Otot Pada Anggota Tubuh Atas Atau <i>Back</i>	17
7. <i>Resistance Band</i>	29
8. Boneka <i>Dummy</i>	33
9. Proses Bantingan Menggunakan Boneka <i>Dummy</i>	37
10. Desain Penelitian.....	52
11. Grafik Histogram Data <i>Pre-test</i> Latihan <i>Resistanceband</i>	60
12. Grafik Histogram Data <i>Post-test</i> Latihan <i>Resistanceband</i>	61
13. Grafik Histogram Data <i>Pre-test</i> Latihan Boneka <i>Dummy</i>	64
14. Grafik Histogram Data <i>Post-test</i> Latihan Boneka <i>Dummy</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Hitung Statistika	81
2. Hasil Olah Data SPSS	93
3. Absensi.....	98
4. Denyut Nadi Latihan.....	100
5. Program Latihan.....	107
6. Dokumentasi Latihan	108
7. Surat Menyurat.....	109
8. Sertipikat Kepelatihan.....	113
9. Deret T-Tabel.....	115
10. Deret Tabel Nilai Kritis L – Uji Lilifors	116
11. Deret Tabel – Z	117
12. Deret Tabel Nilai B – Uji Bartllet.....	118

