

**EFEKTIVITAS LATIHAN *RESISTANCE BAND* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SHOOTING* SSB
LENGKONG *UNITED* USIA 13-15 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

ADITYA AQMAL

1602620010

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN
SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd
NIP. 198506182015041002

15/2026
1

Pembimbing II

Lita Mulia, M.Pd
NIP. 198612302024212001

20/1/26

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Juriana, S.Psi, M.Si
NIP. 197606242005012005

Ketua

15/26
1

Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 197505142001121001

Sekretaris

15/1/2026

Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd
NIP. 198506182015041002

Anggota

15/2026
1

Lita Mulia, M.Pd
NIP. 198612302024212001

Anggota.

20/1/26

Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 197004171999031002

Anggota

20/1/26

Tanggal Lulus : 23 JAN 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademiki 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, 12 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Aditya Aqmal

NIM. 1602620010



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Aditya Aqmal
NIM : 1602620010
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : aditya.aqmal@gmail.com

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

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

yang berjudul :

.....
.....
.....

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 2026

Penulis

Aditya Aqmal

**EFEKTIVITAS LATIHAN *RESISTANCE BAND* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SHOOTING* SSB
LENGKONG UNITED USIA 13-15 TAHUN
ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* atlet *shooting* SSB Lengkong United Usia 13-15 Tahun. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Pretest Posttest control group design* yakni rancangan pra eksperimen yang menggunakan satu kelompok yakni *Resistance band*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *puporsive sampling*. Subjek yang diteliti berjumlah 10 atlet *shooting* SSB Lengkong United Usia 13-15 Tahun., dibagi menjadi Perlakuan diberi selama 14x pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan efektivitas terhadap kemampuan *shooting*. Instrumen yang digunakan adalah tes sepak sasaran. Pengolahan analisis menggunakan “uji t” *paired* dengan hasil penelitian sebagai berikut: kelompok *Resistance band* diperoleh t hitung $4,291 > 1,833$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat peningkatan kemampuan *shooting* secara signifikan. Begitupun rata-rata yang diperoleh dari sebelum perlakuan hingga setelah perlakuan dengan hasil 3,000 Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas latihan *Resistance band* dalam meningkatkan kemampuan *shooting* atlet SSB Lengkong United Usia 13-15 Tahun.

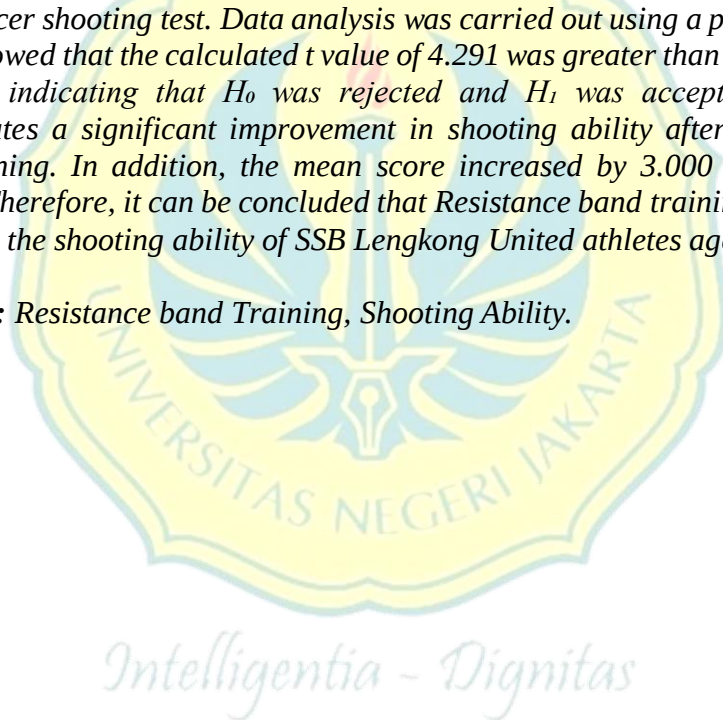
Kata kunci : Latihan *Resistance band*, Kemampuan *Shooting*.



**EFEKTIVITAS LATIHAN RESISTANCE BAND UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING SSB
LENGKONG UNITED USIA 13-15 TAHUN
ABSTRACT**

This study aims to determine the effectiveness of Resistance band training on the shooting ability of SSB Lengkong United athletes aged 13–15 years. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest–posttest design, involving a single group without a control group. The sampling technique used was purposive sampling. The subjects of this study consisted of 10 shooting athletes of SSB Lengkong United aged 13–15 years. The treatment in the form of Resistance band training was conducted over 14 sessions with a frequency of three times per week. The instrument used to measure shooting ability was the target soccer shooting test. Data analysis was carried out using a paired t-test. The results showed that the calculated t value of 4.291 was greater than the t table value of 1.833, indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted. This result demonstrates a significant improvement in shooting ability after the Resistance band training. In addition, the mean score increased by 3.000 from pretest to posttest. Therefore, it can be concluded that Resistance band training is effective in improving the shooting ability of SSB Lengkong United athletes aged 13–15 years.

Keywords: Resistance band Training, Shooting Ability.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penelitian skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Nur Fitranto, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing I, Ibu **Lita Mulia, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing II, Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.** Selaku Pembimbing Akademik serta pihak pengurus **SSB Lengkong United** yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian, Serta kepada semua pihak yang telah banyak membantu dan mendukung dalam penelitian skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penelitian maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 12 Januari 2026

Peneliti,

AAQ

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat, rahmat, hidayah, dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, doa, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak yang dengan tulus memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan rasa bangga, haru, dan bahagia, skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ade Kurniawan dan Ibu Haryanti. Dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang, peneliti mendedikasikan karya sederhana ini kepada kedua orang tua yang selalu menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup peneliti. Terima kasih atas segala perhatian, kasih sayang, pengorbanan, doa, dan dukungan yang tiada henti diberikan sejak peneliti kecil hingga mampu menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Segala usaha dan kerja keras yang dilakukan demi memberikan kehidupan yang lebih baik menjadi motivasi besar bagi peneliti untuk terus berjuang dan tidak mudah menyerah. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, rezeki yang berkah, serta umur yang panjang kepada Bapak dan Ibu, dan membalas semua kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda.
2. Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik, Bapak Nur Fitranto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, serta Ibu Lita Mulia, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesabaran, waktu, tenaga, ilmu, bimbingan,

arahan, kritik, dan saran yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan serta motivasi yang diberikan menjadi bekal penting bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan sebaik-baiknya.

3. Staf administrasi akademik Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi, pemberkasan, dan surat-menyurat selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas pelayanan, keramahan, dan bantuan yang sangat memudahkan peneliti dalam menyelesaikan segala keperluan akademik.
4. Kawan-kawan Dewa Sincan, serta seluruh teman-teman Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2020, yang telah berjuang bersama sejak awal memasuki dunia perkuliahan hingga mencapai tahap akhir yang membanggakan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, canda tawa, serta kenangan yang telah dilalui bersama. Semoga persahabatan dan silaturahmi ini tetap terjaga dan masing-masing dari kita dapat meraih kesuksesan di masa depan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi positif dalam bidang pendidikan dan olahraga.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
B. Kerangka Berpikir	39
C. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Metode Penelitian	41
D. Populasi dan Sampel.....	44
E. Instrumen <i>Shooting</i>	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49

G. Teknik Analisis Data.....	50
H. Hipotesis Statistika.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Data	56
B. Pengujian Hipotesis	58
C. Pembahasan dan Hasil	61
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	63
 DAFTAR PUSTAKA	 65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69



Intelligentia - Dignitas

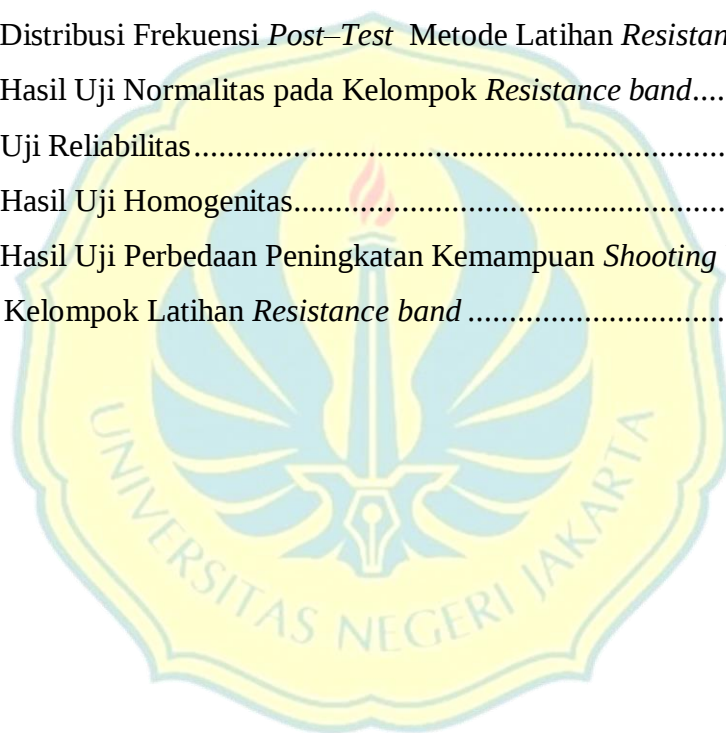
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Shooting</i> Sepak bola.....	19
Gambar 2.2 <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	20
Gambar 2.3 Menendang Menggunakan Kaki Bagian Luar (<i>Outside – foot</i>)	21
Gambar 2.4 Tendangan <i>Full Volley</i>	22
Gambar 2.5 Tendangan <i>Half Volley</i>	23
Gambar 2.6 Tendang <i>Side Volley</i>	24
Gambar 2.7 Tembakan <i>Swerving</i>	24
Gambar 2.8 Otot Tungkai.....	27
Gambar 2.9 Otot Paha Depan (<i>Quadriceps</i>).....	28
Gambar 2.10 Paha Belakang (<i>Hamstring</i>).....	29
Gambar 2.11 Otot Betis.....	29
Gambar 2.12 Latihan <i>Resistance Ball</i>	33
Gambar 3.2 Tes Sepak Sasaran.....	47
Gambar 4.1 Histogram Tes Awal Metode Latihan <i>Resistance band</i>	57
Gambar 4.2 Histogram Tes Akhir Metode Latihan <i>Resistance band</i>	58

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	43
Tabel 3.2 Norma Tes Sepak Sasaran.....	49
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada	56
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Metode Latihan <i>Resistance band</i>	57
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Metode Latihan <i>Resistance band</i>	58
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas pada Kelompok <i>Resistance band</i>	59
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas.....	60
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas.....	60
Tabel 4.7 Hasil Uji Perbedaan Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Kelompok Latihan <i>Resistance band</i>	61



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i> SSB Lengkong <i>United</i>	69
Lampiran 2 Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Resistance band</i>	69
Lampiran 3 Deskripsi Data <i>Statistics</i>	70
Lampiran 4 Uji Normalitas (Shapiro Wilk).....	70
Lampiran 5 Uji <i>Paired sample test</i>	70
Lampiran 6 Tabel T.....	71
Lampiran 7 Lampiran Program Latihan	72
Lampiran 8 Surat Validasi Program Latihan	88
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian	90
Lampiran 11 Foto Penelitian.....	91
Lampiran 12 Riwayat Hidup	92



Intelligentia - Dignitas