

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA  
RESISTENCE BAND TERHADAP HASIL SHOOTING PADA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP LKIA PONTIANAK**

**SKRIPSI**

**THAWARIKHA**

**F1101191020**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK**

**2023**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA RESISTENCE BAND**  
**TERHADAP HASIL SHOOTING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL**  
**DI SMP LKIA PONTIANAK**

**SKRIPSI**

**THAWARIKHA**  
**F1101191020**

**Disetujui :**

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

  
**Fitriana Puspa Hidasari M.Or**  
**NIP 199004262015042003**

  
**Andika Triansyah M.Or**  
**NIP 198911212015041001**

**Disahkan**  
**Dekan FKIP Universitas Tanjungpura**



  
**Dr. Ahmad Yani T. M.Pd**  
**NIP. 196604011991021001**

**Lulus tanggal: 25 Mei 2023**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA RESISTENCE BAND  
TERHADAP HASIL SHOOTING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMP LKIA PONTIANAK**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
THAWARIKHA  
F1101191020**

**Disetujui:**

**Pembimbing Utama**

  
**Fitriana Puspa Hidasari M.Or  
NIP 199004262015042003**

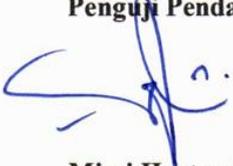
**Pembimbing Pendamping**

  
**Andika Triansyah M.Or  
NIP 19891212015041001**

**Penguji Utama**

  
**Prof. Dr. Victor G Simanjuntak M.kes  
NIP. 195505251976031002**

**Penguji Pendamping**

  
**Mimi Heatami M.Pd  
NIP.197505222008011007**

**Disahkan Oleh:  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani**

  
**Andika Triansyah M.Or  
NIP 19891212015041001**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : THAWARIKHA

Nim : F1101191020

Program Studi/Jurusan : Pendidikan Jasmani/Illmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “pengaruh latihan menggunakan media resistance band terhadap hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA pontianak”, menyatakan bahwa penulisan skripsi ini hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi ini hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

Pontianak, 06 April 2023

Yang membuat pernyataan,



THAWARIKIKHA  
F1101191020

## **MOTO**

*Jadikanlah kekhawaritan mu sebagai motivasi untuk diri mu sendiri, karena segala sesuatu yang mengkhawatirkan akan terus menjadi bayang-bayang yang menakutkan saat kamu tidak mau melakukan apa apa*

*Matius 7:1*

*Janganl kamu menghakimi, supaya kamu tidak dihakimi*

## **PERSEMBAHAN :**

Puji syukur atas berkat dan penyertaan Tuhan Yesus Kristus sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan :

1. Kepada kedua Orangtua saya tercinta Bapak Timotius Tupang Palen dan Ibu Ahap yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan penuh cinta dan kasih sayang sampai saat ini, sehingga berkat doa dan bimbingan mereka saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Kepada keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan, doa dan semangat kepada saya.
3. Kepada keluarga besar Pendidikan Jasmani 2019 yang telah berjuang sama-sama sampai sekarang ini.
4. Kepada squad asam maram yang selalu mendukung, menghibur, memberikan semangat, dan berjuang bersama sampai sekarang ini.
5. Kepada teman-teman saya diluar sana yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh data observasi yang menunjukkan bahwa hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal masih sangat rendah. Untuk merespon hal itu peneliti melakukan penelitian menggunakan media resistance band. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh media resistance band terhadap hasil shooting futsal pada peserta didik ekstrakurikuler di SMP LKIA Pontianak. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dan desain penelitian yang dipergunakan One Group Pre-Test Post-Test Design. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu observasi dan sampel yang digunakan adalah peserta didik ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 17 orang. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji Normalitas dan uji Pengaruh. Hasil tes kemampuan shooting pada saat sebelum pemberian treatment test awal (pre-test) berjumlah 145 atau rata-rata nilai 8,53 Sedangkan nilai setelah diberikan treatment test akhir (post-test) berjumlah 191 atau rata-rata nilai 11,23 dengan presentase peningkatan (39,97%) artinya ada pengaruh yang signifikan antara hasil shooting melalui latihan menggunakan media resistance band terhadap hasil shooting di SMP LKIA Pontianak. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan media resistance band terhadap hasil shooting futsal pada peserta didik ekstrakurikuler futsal.

***Kata Kunci :resistance band, shooting, futsal***

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kepada kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala nikmat, rahmat dan hidayahnya-Nya yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi S1 dengan berjudul “ **Pengaruh Latihan Menggunakan Media Resistance Band Terhadap Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMP LKIA Pontianak**”. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Tanjungpura Pontianak.

Dalam proposal penelitian banyak sekali mendapatkan bantuan, bimbingan dan motivasi baik secara langsung dan tidak langsung. Untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ahmad Yani T., M. Pd selaku Dekan FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. Prof. Dr. Victor G Simanjuntak M.Kes selaku dosen penguji utama yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran serta semangat sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
3. Mimi Haetami M.Pd selaku ketua jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Tanjungpura Pontianak sekaligus dosen penguji pendamping yang telah memberikan masukan, kritik, saran sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Andika Triansyah M.Or sebagai Ketua Program Prodi Pendidikan Jasmani sekaligus pembimbing pendamping yang telah memberikan saran, masukan

dan motivasi tanpa batas sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

5. Fitriana Puspa Hidasari M.Or sebagai pembimbing utama yang telah memberikan pemahaman yang banyak kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura Pontianak, yang telah mengajarkan dan memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi saya, selama perkuliahan dari semester satu sampai selesai, sehingga saya mampu belajar melakukan sesuatu yang terbaik melalui ilmu yang diberikan
7. Kedua Orang tua saya, ibu Ahap dan Thimotius Tupang yang selalu mendorong saya untuk memberikan motivasi agar segera menyelesaikan perkuliahan.
8. Rekan-rekan angkatan 2019 Prodi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan dukungan serta semangat untuk berjuang dalam penulisan Proposal Penelitian ini.

Dengan segala kerendahan hati saya menyadari bahwa Skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Untuk itu kritikan serta saran-saran kearah perbaikan sangat saya harapkan.

Pontianak, Februari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian Teori .....	9
B. Peraturan permainan futsal .....	10
C. Pengertian Resistance Band .....	21
D. Jenis-Jenis Resistance Band.....	24
E. Kerangka Berfikir.....	25
F. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain penelitian.....	26
B. Populasi Dan Sample .....	28
C. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Analisis data .....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAAN.....	36
A. Hasil penelitian.....	36
B. Deskripsi hasil.....	36
C. PEMBAHASAN .....	40
BAB V PENUTUP.....	45

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
Daftar Pustaka .....	46

## DAFTAR GAMBAR

gambar 2. 1.Ukuran lapangan futsal .....	12
gambar 2. 2.bola futsal .....	12
gambar 2. 3.gawang .....	14
gambar 2. 4.Teknik passing bagian dalam .....	17
gambar 2. 5.Teknik menahan bola (control) .....	18
gambar 2. 6.Teknik passing bagian dalam .....	19
gambar 2. 7.Teknik menahan bola (control) .....	20
gambar 2. 8.Teknik menahan bola (control) .....	21
gambar 2. 9.Resistance Band .....	23
gambar 2. 10.Resistance Band .....	24
gambar 2. 11.warna dan ukuran resistance band.....	24
gambar 3. 1 Desain Penelitian <i>one-group pretest-posttest design Lapangan Tes</i> <i>Ketepatan Tendangan Shooting dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan</i> <i>Jarak 10 meter .....</i>	31

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Grafik Rata-Rata Pre-Test Hasil Shooting .....	38
Diagram 4. 2 grafik Rata-Rata Posttest Hasil Shooting .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Pre-Test dan postest Hasil Shooting .....	37
Tabel 4. 2 Data Uji T.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Bimbingan Skripsi .....	51
lampiran 2 surat izin riset.....	52
Lampiran 3 Surat Tugas .....	53
Lampiran 4 Surat Balasan Riset.....	54
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi .....	55
Lampiran 6 Program Latihan .....	56
Lampiran 7 Instrumen Penilaian Hasil Shooting Futsal pre-test dan post-test.....	70
Lampiran 8 Hasil Data Pre-Test.....	72
Lampiran 9 Hasil Data Post-Test .....	73
Lampiran 10 Daftar Kehadiran Peserta Didik Yang Mengikuti Penelitian.....	74
Lampiran 11 grafik rata-rata pretest dan posttest.....	75
Lampiran 12 Uji Normalitas Data Pre-Test Hasil Shooting.....	76
Lampiran 13 Uji Normalitas Data Post-Test Hasil Shooting.....	77
Lampiran 14 Analisis Uji Pengaruh Menggunakan Uji T .....	78
Lampiran 15 Persentase Peningkatan.....	79
Lampiran 16 Uji T.....	80
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian .....	81

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah bagian dari hidup sehat bagi masyarakat. Banyak cara untuk menjalani hidup sehat melalui olahraga salah satunya adalah olahraga permainan futsal. Di Indonesia permainan futsal adalah salah satu permainan olahraga yang paling digemari selain sepak bola. Futsal merupakan olahraga yang masih berkembang pesat dan sedikit demi sedikit mulai melekat dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Futsal adalah termasuk kedalam permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain, yang mana pertandingan futsal hampir mirip dengan pertandingan sepak bola pada umumnya. Menurut (Syafaruddin, 2019b) Futsal merupakan olahraga dinamis yang selalu membutuhkan gerak, kemampuan teknik dan determinasi yang baik dari para pemainnya. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola. Tujuan dalam permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan

sebanyak-banyaknya dan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan.

Didalam futsal, teknik dasar dalam permainan futsal itu sangatlah diperlukan karena hal tersebut dapat mendukung agar permainan dapat berjalan dengan baik dan dapat menarik dipertontonkan. Menurut Syafaruddin (2019) Futsal adalah olahraga yang hampir sama dengan sepak bola namun didalam ruangan berteknik tinggi, pemain dengan waktu bermain yang lebih sedikit, kecepatan dan potensi untuk mencetak gol dengan cepat. Sama halnya dengan permainan sepakbola, penguasaan teknik dasar sangatlah berperan penting pada permainan futsal. Macam-macam teknik dasar dalam futsal. Menurut Justinus Lhaksana, (2011: h.29) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (passing), Teknik dasar menahan bola (control), teknik dasar mengumpan lambung (chipping), teknik dasar menggiring bola (dribbling), teknik dasar menembak bola (shooting). Salah satu teknik yang harus dikuasai dengan matang ketika bermain futsal maupun sepak bola adalah shooting atau teknik menendang bola kearah gawang lawan. Teknik ini merupakan jenis keterampilan yang dilakukan pemain dalam melakukan tendangan kearah gawang lawan dengan tenaga penuh kearah gawang lawan. Teknik ini harus dilakukan dengan benar, cepat, kuat dan terarah agar tidak mudah di potong, dan di tepis oleh pemain serta kiper. Banyak kesalahan yang dilakukan pemain saat melakukan shooting adalah tendangan tidak tepat arah dan

terlalu pelan, sehingga bola yang di tendang sangat lamban dan begitu mudah dipotong oleh musuh. Kejadian ini sangat merugikan bagi tim karena tidak mampu mekasimalkan peluang yang ada.

Keterampilan dalam bermain futsal tentu harus dibekali dengan banyak hal. Ada banyak sekali faktor yang mempengaruhi seseorang pemain dalam menampilkan keterampilan teknik permainan termasuk passing, misalnya karena pengaruh latihan, pengaruh bakat yang melekat dalam diri pemain, pengaruh motivasi pemain dan yang paling penting adalah faktor keterampilan biomotor sebagai penunjang utama dalam memainkan sepak bola. Menurut (Ridwan M & Irawan R, 2018) Kondisi fisik merupakan prasyarat penting bagi seorang pemain sepak bola untuk mencapai dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal. Untuk mencapai tujuan ini, kondisi fisik pemain sepak bola harus ditingkatkan dan dikembangkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga tersebut. Kondisi fisik dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak bisa ditunda atau diabaikan dalam upaya meningkatkan prestasi atlet. Ini melibatkan serangkaian komponen yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan, baik dalam peningkatan maupun pemeliharannya. Setiap masing-masing kondisi fisik biomotor di atas memiliki pengaruh yang besar dalam beragam teknik yang diperagakan ketika bermain futsal. Misalnya, saat menembak (Shooting), pemain harus membekali dirinya dengan latihan kekuatan otot tungkai yang baik di samping koordinasi yang diperlukan.

Mengingat shooting adalah jenis keterampilan menendang yang membutuhkan lecutan dan arah bola yang keras, tujuannya agar tidak mudah dipotong lawan. Dengan demikian tentu untuk mendapatkan shooting yang maksimal, pemain harus melatih power otot tungkai sehingga menunjang dan meningkatkan kemampuan shooting ketika bermain futsal.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk pembinaan karakter di luar sekolah yang tujuannya untuk mengembangkan minat, bakat dan keterampilan siswa pada salah satunya dalam bidang olahraga. Olahraga di luar sekolah adalah aktivitas fisik tatap muka di luar jam pelajaran di sekolah atau di luar sekolah yang ingin di sampaikan lewat visi, keterampilan, peningkatan dan penerapan pengetahuan pada kapasitas latihan. Selain sebagai wadah atau tempat, ia juga merupakan kegiatan Aktivitas di luar juga harus mampu meningkatkan kebugaran siswa, agar siswa selalu dalam keadaan bugar dan bersemangat dan aktif dalam semua bagian pembelajaran sekolah. Di dalam baik, maka pembelajaran berkelanjutan dapat tercapai benar dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Menurut Arsyad (2019) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu bagian internal atau dalam lingkungan sekolah dari proses belajar yang menekankan pada memenuhi kebutuhan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tidak dapat dipisahkan dari kegiatan intrakulikuler karena kegiatan ekstrakurikuler merupakan pelengkap dari kegiatan intrakulikuler

Pada saat peneliti melakukan observasi pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP LKIA Pontianak pada Januari tahun 2023, peneliti melihat dalam setiap game yang dimainkan sering sekali pemain melakukan kesalahan pada hasil shooting kearah gawang. Penyebab mendasar pada kesalahan shooting dapat terlihat sangat jelas adalah arah bola yang tidak akurat kearah gawang dan kecepatan bola yang tidak maksimal. Disamping program latihan belum mendukung dan frekuensi latihan tidak terjadwal, dan materi latihan yang belum mengarah pada kemampuan shooting. Menurut Kondisi ini, peneliti berasumsi bahwa saat pemain melakukan shooting, power otot tungkai pemain tidak bekerja secara maksimal, artinya untuk memunculkan power pada otot tungkai alternatif latihan power harus ditekankan. Salah satu metode latihan power otot tungkai yang diharapkan mampu mempengaruhi kemampuan shooting siswa pada ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA Pontianak adalah melalui metode latihan dengan memanfaatkan media resistance band.

Menurut Ghazaly, Nuryadi, & Hendrayana (2018: 347) latihan dengan menggunakan resistance band atau elastic band mampu meningkatkan aktivitasi otot menjadi metode efektif untuk membangun hipertropi otot, meningkatkan elastisitas otot dan memunculkan power otot pada orang yang terlatih. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti berkeinginan untuk melanjutkan studi ini dengan memberikan latihan resistance band agar bertujuan mempengaruhi kemampuan hasil shooting

siswa ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA Pontianak. Adapun judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Resistance Band Terhadap Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMP LKIA Pontianak ”.

#### **B. Rumusan Masalah**

apakah ada pengaruh media resistance band terhadap hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA Pontianak?

#### **C. Tujuan Penelitian**

untuk mengetahui apakah ada pengaruh pada media resistance band terhadap hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA Pontianak

#### **D. Manfaat penelitian**

##### a. Bagi Sekolah

Dengan hasil penelitian ini di harapkan mampu memberikan masukan untuk meningkatkan disiplin dan sikap menghormati dalam kegiatan pembelajaran, tidak hanya pada permainan tradisional, tetapi dapat diterapkan pada mata pelajaran yang lain.

##### b. Manfaat Bagi Guru

Dapat menjadi bahan refleksi bagi guru untuk meningkatkan sikap menghormati dalam kegiatan pembelajaran.

##### c. Manfaat Bagi Siswa

Dapat memberikan pandangan pentingnya menumbuhkan sikap disiplin dan menghormati baik di sekolah maupun diluar sekolah.

d. Bagi Peneliti

Dapat menjadi sumber referensi dan acuan untuk penelitian yang sama terkait peningkatan disiplin dan sikap menghormati di dalam kegiatan pembelajaran.

## **E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional**

### **1. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah berisi variabel-variabel yang diteliti, populasi atau subjek penelitian dan lokasi penelitian. Ada pun variabel-variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

#### **a. Variabel bebas**

Menurut Syafrida (2021), “variabel bebas adalah variabel independen atau variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas merupakan penyebab variabel lain” (h16), yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah media resistance band.

#### **b. Variabel Terikat**

Menurut Syafrida (2021), “variabel terikat adalah variabel dependen atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel terikat merupakan akibat dari variabel bebas (hal.17), maka variabel terikat dalam penelitian adalah hasil shooting.

### **2. Definisi Operasional**

#### **a. Resistance band**

Sistem latihan menggunakan resistance band adalah untuk menentukan efek olahraga itu sendiri. Resistance band dapat memperkuat otot-otot tubuh manusia, meningkatkan stabilitas sendi, memperkuat ligamen dan menstabilkan kelompok otot, terutama pada otot punggung, dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Latihan Resistance band adalah latihan ketahanan sederhana yang meningkatkan potensi energi otot, yang meningkatkan kualitas kekuatan otot secara keseluruhan.

b. Hasil shooting

Shooting merupakan teknik dasar dalam permainan futsal dan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain karena bertujuan untuk menghasilkan poin dengan sebanyak-banyaknya, shooting dapat dilakukan dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan ujung kaki, Akurasi atau ketepatan shooting merupakan hal yang sangat penting sehingga membutuhkan usaha latihan dengan terus-menerus guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain.