

ABSTRAK

DEDI KUSWANTO (2124200114). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Media *Resistance Band* Terhadap *Power* Tungkai Pada Pemain Sepak Bola”. Selama Penyusunan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Gani Kardani, M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak M. Nurzaman, M.Pd sebagai pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai dalam permainan sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik “*Pretest – Posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah SMK Galuh Rahayu. Sedangkan yang dijadikan sampel terdiri dari 24 orang siswa. Dari jumlah tersebut semuanya dijadikan satu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan latihan menggunakan *resistance band*. Instrumen penelitian sebagai pengumpul data adalah tes *vertical jump*.

Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai, dengan t_{hitung} 5,454 dan t_{tabel} 2,069, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan *power* tungkai terhadap *power* tungkai dalam permainan sepak bola 5,43%.

Guna mengembangkan kemampuan di bidang permainan sepak bola dengan pengetahuan yang lebih luas serta prestasi yang baik. Penulis menyarankan kepada guru-guru olahraga, pembina olahraga dan pelatih untuk memperhatikan komponen dari kondisi fisik atlet, khususnya masalah *power* dan *fleksibilitas power* tungkai. Kedua komponen di atas merupakan komponen yang dominan dalam mendukung terhadap *power* otot tungkai dalam permainan sepak bola.

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Shalawat serta salam semoga selalu tersampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, karena berkat rahmat, petunjuk, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Galuh (UNIGAL).

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan dorongan dari semua pihak. Oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dadi, M.Si, sebagai Rektor Universitas Galuh.
2. Bapak U. Runalan S, Drs., M.Si., sebagai Dekan FKIP Universitas Galuh.
3. Bapak Andang Rohendi, sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Galuh, yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Gani Kardani, M.Pd. sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak M. Nurzaman, M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Para Dosen dan Civitas Akademika Universitas Galuh yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-Rekan Mahasiswa yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh keluarga, kerabat yang telah banyak membantu baik moril maupun spiritual sehingga selesainya skripsi ini.

Serta kepada semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Akhirnya hanya kepada Allah SWT saja saya serahkan semuanya, semoga segala amal baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan yang setimpal dari-Nya. Amiin.

Ciamis, Juli 2024

Penulis