

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENENDANG ATLET SEPAK BOLA JEMBER PUTRI**

SKRIPSI

Oleh :

Siti Dwi Fitriani

NIM 1910281002



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2023

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENENDANG ATLET SEPAK BOLA JEMBER PUTRI**

SKRIPSI

Skripsi diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana

Siti Dwi Fitriani

NIM 1910281002

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA**

2023

HALAMAN LOGO



HALAMAN MOTTO

“Urip Iku Urup”

(Hidup itu menghidupi. Maksudnya dalam hidup itu harus bisa menjadi manfaat bagi orang lain)



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Siti Dwi Fitriani ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh tim penguji

Jember, 20 July 2023

Pembimbing I

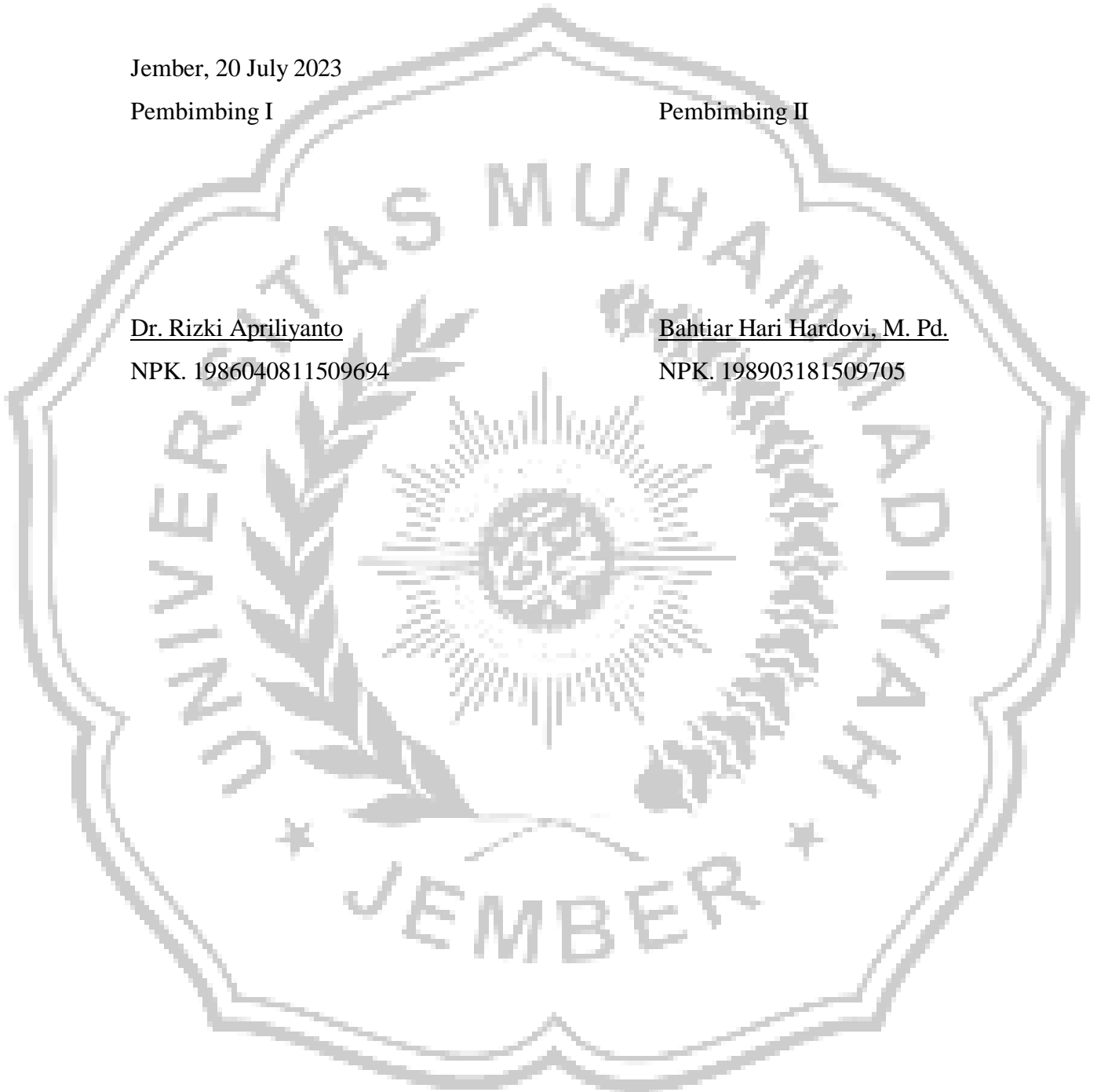
Pembimbing II

Dr. Rizki Apriliyanto

NPK. 1986040811509694

Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd.

NPK. 198903181509705



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Siti Dwi Fitriani ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 July 2023

Dewan Penguji

Ahmad Sulaiman, M. Pd.

Ketua

NPK. 1990011111510698

Dr. Rizki Apriliyanto

Anggota

NPK. 1986040811509694

Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd.

Anggota

NPK. 198903181509705

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan

Dr. Kukuh Munandar, M. Kes.

NIP. 196411141991031003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Dwi Fitriani

NIM 1910281002

Program Study : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jember, 4 Juli 2023

Yang bertandatangan

Siti Dwi Fitriani

NIM. 1910281002

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur atas pertolongan Allah swt yang telah memberi kekuatan saya dalam menyelesaikan skripsi ini. segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Menendang Atlet Sepak Bola Jember Putri” dengan membuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, bab II berisi kajian pustaka, bab III berisi metode penelitian, bab IV berisi hasil penelitian, bab V berisi pembahasan, dan bab VI berisi kesimpulan

Oleh karena itu, dengan penuh kesadaran penulis menyatakan permohonan maaf atas kekurangan pada penulisan skripsi ini. semoga bisa menjadi koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 4 Juli
2023

Siti Dwi Fitriani

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Skripsi ini merupakan bukti dari terselesainya materi-materi mata kuliah yang telah detempuh pada jenjang S1 Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember, atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hanafi . M. Pd, Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Dr. Kukuh Munandar,M.Kes, Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Bapak Ahmad Sulaiman,M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Bapak Dr. Rizki Apriliyanto dan Bapak bahtiar hardovi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberi arahan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Semua dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember yang telah membimbing saya selama proses perkuliahan.
6. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember yang telah membantu dan memenuhi keperluan dokumen yang saya butuhkan.
7. Pelatih sepak bola Jember Putri yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, disampaikan terimakasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

PERSEMBAHAN

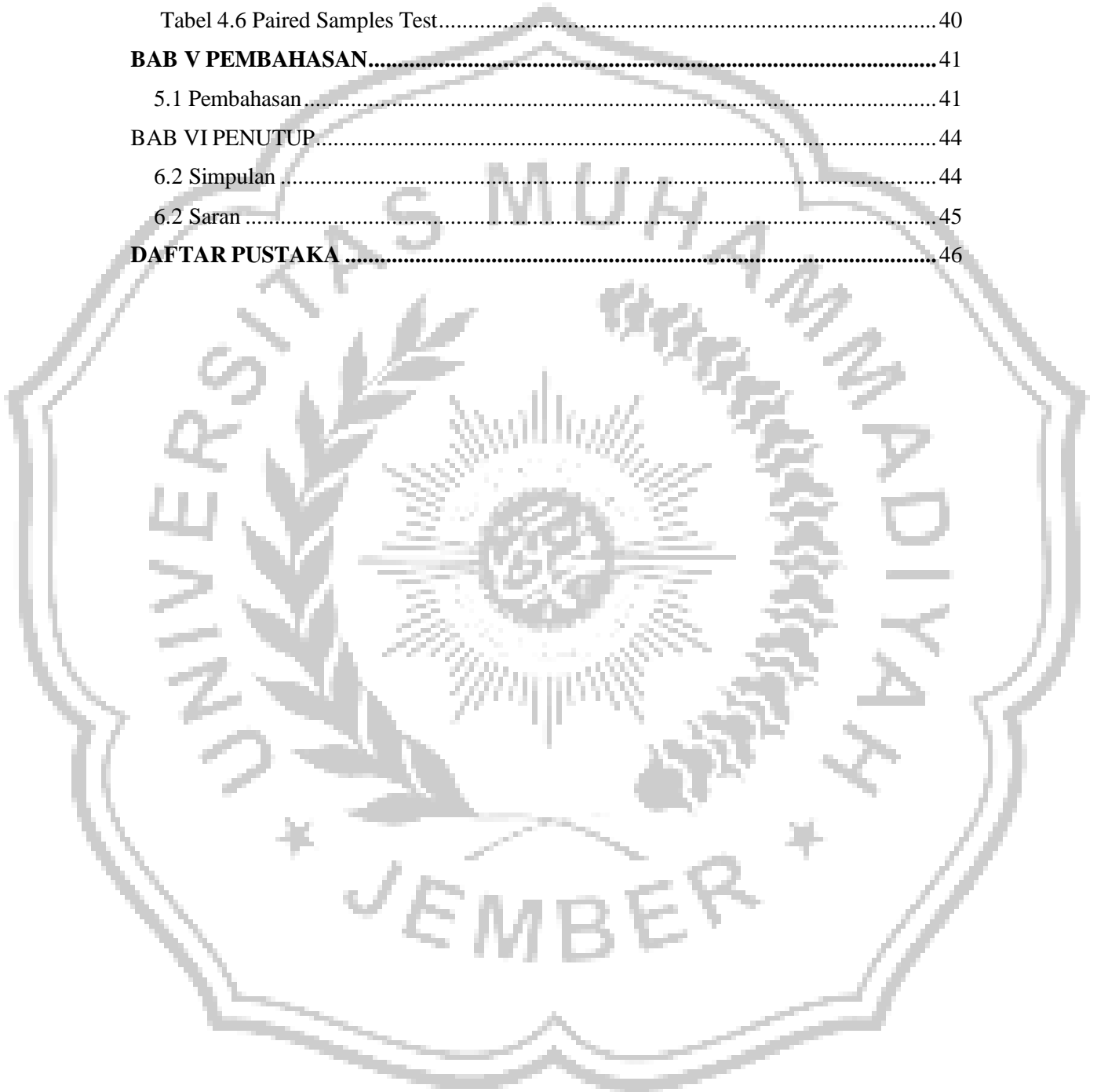
Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada orang-orang yang selalu ada untuk penulis, baik suka maupun duka.

1. Ibu tercinta Nurul Munifah dan Ayah tercinta Mardali terimakasih atas perhatian yang lebih dan kasih sayang tanpa batas, selalu memberikan dukungan setiap saat dengan sepenuh hati, memberi masukan ataupun nasihat dan menjadi penyemangat terbaik.
2. Terimakasih untuk kakak tercinta Aulia Siti Sholeha kakak ipar saya Dedy Riandika dan juga keponakan tersayang Nadia Auliandika yang telah memberi semangat dan dukungan selama ini.
3. Terimakasih untuk bapak ibu guru mulai dari sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas yang telah mendidik dengan sabar
4. Terimakasih kepada teman hidup saya Farel almer Reyhan yang selalu mendo'akan ,mendukung, dan menemani saya dari awal sampai akhir.
5. Terimakasih untuk Nur Laila Latifah , Undiana Putri Rahayu, Sherin Dian Adelina, dan Dinda Putri Toyibah sudah menemani dan menjadi sahabat terbaik mulai awal hingga akhir.
6. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2019 kalian sudah menjadi bagian dari cerita hidup saya.
7. Club sepak bola Jember Putri , Club Futsal TPFC yang telah memberikan banyak pengalaman selama menempuh perkuliahan.
8. Almamater tercinta Universitas Muhammadiyah Jember, khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberi banyak pengetahuan dan pengalaman.

DAFTAR ISI

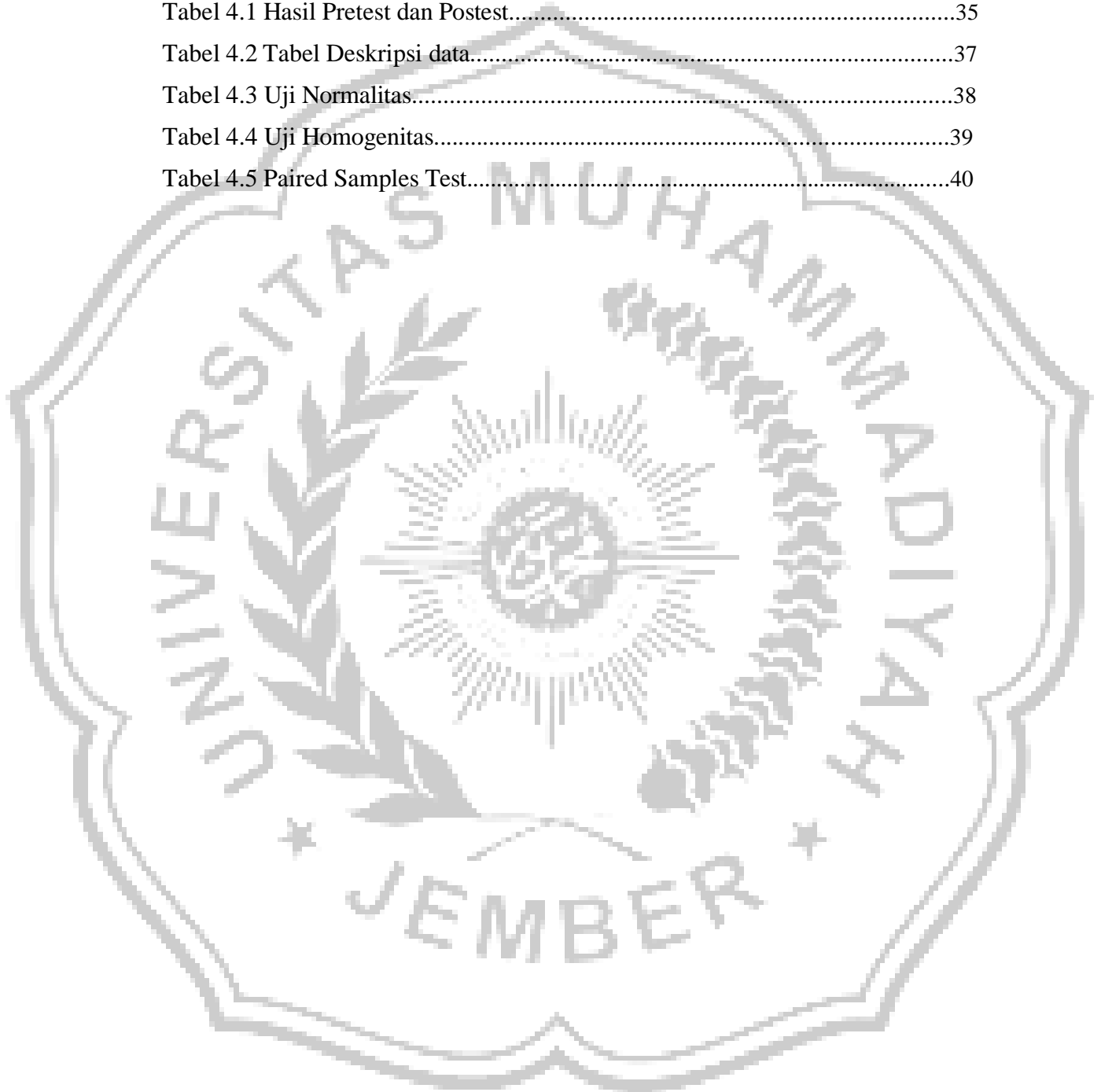
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Definisi Operasional	7
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	11
2.1 Kajian Pustaka	11
2.2 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Rancangan Penelitian	27
3.3 Prosedur Penelitian	27
3.4 Populasi dan Sampel.....	28
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	30
3.8 Teknik Penganalisaan Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
4.1 Deskripsi Data	35
4.2 Pengujian Hipotesis	38
Tabel 4.4 Uji Normalitas	38
Tabel 4.6 Paired Samples Test.....	40
BAB V PEMBAHASAN.....	41
5.1 Pembahasan.....	41
BAB VI PENUTUP.....	44
6.2 Simpulan	44
6.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jadwal Latihan.....	20
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Penelitian.....	33
Tabel 3.1 Rumus Kelompok.....	33
Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Postest.....	35
Tabel 4.2 Tabel Deskripsi data.....	37
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	39
Tabel 4.5 Paired Samples Test.....	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tim Sepak Bola Jember Putri.....	6
Gambar 2.1 (Nasrullah A et al., 2018).....	15
Gambar 2.2 (Nasrullah A et al., 2018).....	15
Gambar 2.3 (Nasrullah A et al., 2018).....	16
Gambar 2.4 (Nasrullah A et al., 2018).....	17
Gambar 2.5 (Nasrullah A et al., 2018).....	18
Gambar 2.6 (Nasrullah A et al., 2018).....	18
Gambar 3.1 Lokasi Lapangan.....	29
Gambar 3.2 Rancangan Penelitian.....	33
Gambar Atlet saat Latihan Beban.....	53
Gambar Latihan.....	56
Gambar Tes Menendang Long Pass.....	59
Gambar Tes Mengukur.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Matrix Penelitian.....	48
Surat Izin Penelitian.....	49
Surat Keterangan Penelitian.....	50
Hasil Data Penelitian.....	51
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	62
Riwayat Hidup.....	63

