

ABSTRAK

FACHRI ANANDA, NIM 6213121127, “Kontribusi *Resistance Band* Dan Latihan *Single Leg Stand* Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Tahun 2025” (Pembimbing: Ibrahim)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh. Salah satu olahraga yang paling diminati di Indonesia adalah sepak bola, terbukti dari banyaknya penonton di setiap pertandingan. Aktivitas olahraga yang menyenangkan dan menghibur, seperti sepak bola, sangat populer di kalangan masyarakat Deli Serdang, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan dari sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan *resistance band* dan latihan *single leg stand* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli di Stadion DR TD Pardede Jl. Binjai KM 10,8 Desa Purwodadi, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang diperoleh dengan *purposive sampling* dengan syarat. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu dengan tes kekuatan otot tungkai, keseimbangan statis, dan tes akurasi *shooting*. Hasil rata-rata kekuatan otot tungkai meningkat dari 39,125 pada *pretest* menjadi 52,875 pada *posttest*, sedangkan rata-rata keseimbangan statis meningkat dari 10,39 detik pada *pretest* menjadi 14,88 detik pada *posttest*, dan hasil rata-rata akurasi *shooting* meningkat dari 7,08 pada *pretest* menjadi 11,08 pada *posttest*. Persamaan regresi yang diperoleh menunjukkan bahwa keduanya berkontribusi positif terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Koefisien regresi untuk kekuatan otot tungkai sebesar 0,110, sedangkan untuk keseimbangan statis sebesar 0,292. Uji simultan (uji F) mendukung hal tersebut dengan nilai $F_{hitung} (13,170) > F_{tabel} (4,26)$ dan signifikansi $0,002 < 0,05$. Hasil ini menegaskan bahwa secara bersama-sama, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan statis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *shooting*. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan terdapat kontribusi latihan *resistance band* dan latihan *single leg stand* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang tahun 2025.

Kata Kunci: Sepak Bola, *Resistance Band*, *Single Leg Stand*, Akurasi *Shooting*

ABSTRACT

FACHRI ANANDA, NIM 6213121127, “Contribution of Resistance Band and Single Leg Stand Exercises to Shooting Accuracy in SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Athletes in 2025” (Mentor: Ibrahim)

Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED 2025

Sport is a physical activity undertaken to maintain health and strength. One of the most popular sports in Indonesia is soccer, as evidenced by the large number of spectators attending each match. Fun and entertaining sports activities like soccer are very popular among the people of Deli Serdang, from children and teenagers to adults.

The purpose of this study was to compare the before and after treatment of resistance band training and single leg stand training on shooting accuracy in SSB Harimau Tapanuli athletes at DR TD Pardede Stadium, Jl. Binjai KM 10.8, Purwodadi Village, Sunggal District, Deli Serdang Regency, North Sumatra. The research method used in this study was an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study was 60 people. The sample in this study was 12 people obtained by purposive sampling with conditions. The research instrument for data collection was with tests and measurements, namely leg muscle strength tests, static balance tests, and shooting accuracy tests. The average results of leg muscle strength increased from 39.125 in the pretest to 52.875 in the posttest, while the average static balance increased from 10.39 seconds in the pretest to 14.88 seconds in the posttest, and the average results of shooting accuracy increased from 7.08 in the pretest to 11.08 in the posttest. The regression equation obtained shows that both contribute positively to increasing shooting accuracy. The regression coefficient for leg muscle strength is 0.110, while for static balance is 0.292. The simultaneous test (F test) supports this with a calculated F value ($13.170 > F$ table (4.26) and a significance of $0.002 < 0.05$. These results confirm that together, leg muscle strength and static balance have a significant influence on shooting accuracy. Based on the results of the hypothesis testing and discussion of the research results, Therefore it can be concluded that there is a contribution of resistance band training and single leg stand training to shooting accuracy in SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang athletes in 2025.

Keywords: Football, Resistance Band, Single Leg Stand, Shooting Accuracy