

ABSTRAK

Ahmad Sutedi Darmansyah Nst, 6183510015. Medan : Pengaruh Latihan *Medicine Ball 2 Kg* dan *Resistance Band* Terhadap Hasil Jauhnya *Long Pass* Pada Pemain Sepak Bola SSB POSTAB U 16-17. Skripsi: Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. (Pembimbing : Agussalim Samosir)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball 2 kg* dan *resistance band* terhadap hasil jauhnya *long pass* pada pemain sepak bola SSB POSTAB U 16-17. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SSB POSTAB U 16-17 yang berjumlah 21 pemain,. Objek yang diteliti adalah penggunaan latihan *medicine ball 2 kg* dan *resistance band* terhadap jauhnya *long pass*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah berupa tes. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji *t (t-paired)*. Berdasarkan hasil analisis uji statistik penelitian ini telah menjawab hipotesis yakni: memperoleh nilai rata-rata perbedaan antara *pretest* dengan rata-rata 71,30 (sebelum diberikan *treatment*) dengan nilai *posttest* dengan rata-rata 72,66 (sesudah diberikan *treatment*) yaitu Asym.Sig. (2-tailed) bernilai 0,001, karena nilai 0,001 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima” artinya ada perbedaan dari sebelum dan sesudah penggunaan latihan *medicine ball 2 kg* dan *resistance band* terhadap hasil jauhnya *long pass* pada pemain sepak bola SSB POSTAB U 16-17.

Kata Kunci: *Medicine Ball 2 Kg, Resistance Band, Long Pass.*

ABSTRACT

Ahmad Sutedi Darmansyah Nst, 6183510015. Medan : Pengaruh Latihan Medicine Ball 2 Kg dan Resistance Band Terhadap Hasil Jauhnya Long Pass Pada Pemain Sepak Bola SSB POSTAB U 16-17. Skripsi: Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. (Pembimbing : Agussalim Samosir)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

This study aims to determine the effect of 2 kg medicine ball and resistance band training on the distance of long passes in football players of SSB POSTAB U-16–17. This research is a quantitative study using an experimental method. The population and sample of the study consisted of all football players at SSB POSTAB U-16–17, totaling 21 players. The object of the research was the use of 2 kg medicine ball and resistance band training and its effect on the distance of long passes. The research instrument used was in the form of a test, while the data analysis technique employed was the paired sample t-test. Based on the results of statistical analysis, the research successfully answered the hypothesis by obtaining a mean difference between the pretest average score of 71.30 (before the treatment) and the posttest average score of 72.66 (after the treatment). The significance value of Asymp. Sig. (2-tailed) was 0.001, and since this value is less than 0.05, it can be concluded that the hypothesis is accepted. This means there is a significant difference between the results before and after the use of 2 kg medicine ball and resistance band training on the distance of long passes in football players of SSB POSTAB U-16–17.

Kata Kunci: Medicine Ball 2 Kg, Resistance Band, Long Pass.