

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN BOTOL
BERISI PASIR TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN (STUDI
PADA PEMAIN KLUB PBV GARENO MADIUN)**

SKRIPSI



Oleh:

VERDINO GILANG RETAMA

NIM. 2204102007

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN BOTOL
BERISI PASIR TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN (STUDI
PADA PEMAIN KLUB PBV GARENO MADIUN)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu

Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Disusun Oleh:

VERDINO GILANG RETAMA

2204102007

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

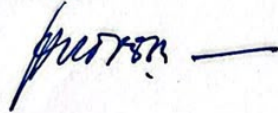
UNIVERSITAS PGRI MADIUN

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Verdino Gilang Retama telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 15 Juli 2026

Pembimbing I,



Drs. Lukas Susanto, M.Kes.

NIDN. 0008026201

Pembimbing II,



Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or

NIDN. 0725019001

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

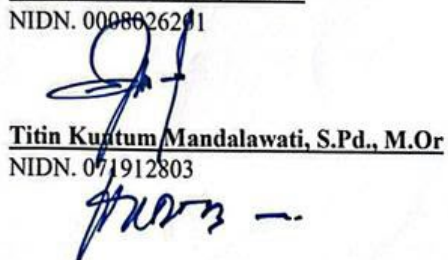
Skripsi oleh Verdino Gilang Retama telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Selasa tanggal 28 Juli 2026

Panitia Penguji



Drs. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 0008026201

Ketua



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 071912803

Sekretaris

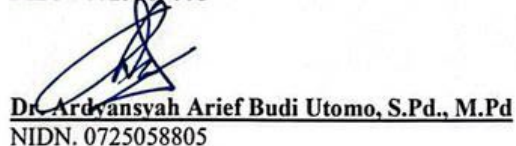
Drs. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 0008026201

Anggota



Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725019001

Anggota



Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0725058805

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



Apt. Wika Sidha B, S.Farm., M.Farm.
NIDN. 2024118801

Mengesahkan,
Kaprodik Ilmu Keolahragaan



Dr. Ardyansyah Arief B. U, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Verdino Gilang Retama

NIM : 2204102007

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 28 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Verdino Gilang Retama
NIM. 2204102007

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Sekiranya kalau merasa gagal dalam mencapai mimpi, jangan khawatir, mimpi-mimpi lain bisa diciptakan.”

(Windah Basudara)

“Rencana yang sudah matang akan kalah dengan takdir yang tak diundang”

HALAMAN PERSEMBAHAN

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat kuselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur, karya ini kupersembahkan kepada:

Almarhum Bapak tercinta,

Sosok yang telah menjadi teladan, sumber kasih sayang, dan semangat dalam hidupku. Meskipun engkau telah tiada, doa, nasihat, serta nilai-nilai kehidupan yang engkau tanamkan akan selalu hidup dalam setiap langkahku. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk bakti, rasa hormat, dan ungkapan kasihku kepadamu. Semoga Allah SWT menempatkanmu di tempat terbaik di sisi-Nya.

Ibu tercinta,

Terima kasih atas kasih sayang, doa, kesabaran, pengorbanan, dan perjuangan yang tak pernah berhenti mengiringi setiap langkahku. Engkaulah sumber kekuatan yang selalu memberikan semangat hingga aku mampu menyelesaikan pendidikan ini.

Keluarga tercinta,

Terima kasih atas doa, perhatian, dukungan, dan kasih sayang yang selalu diberikan. Kehangatan dan kebersamaan kalian menjadi penyemangat dalam setiap proses yang kulalui.

Teman-teman tercinta,

Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, motivasi, serta segala cerita perjuangan yang telah kita lalui bersama. Kalian telah menjadi bagian penting dalam perjalanan menyelesaikan skripsi ini.

Semoga karya ini menjadi bentuk kecil dari rasa syukur dan terima kasihku kepada semua yang telah memberikan doa, dukungan, serta kasih sayang selama perjalanan hidup dan proses penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan Botol Berisi Pasir Terhadap *Power* Otot Lengan (Studi Pada Pemain Klub PBV Garenno Madiun).”

Penyusunan skripsi ini merupakan proses panjang yang penuh dengan pembelajaran, tantangan, serta pendewasaan diri. Penulis menyadari bahwa tanpa doa, dukungan, bimbingan, dan perhatian dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan karya ilmiah ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam pengembangan ilmu akuntansi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Dengan penuh rasa syukur, kasih sayang, dan penghormatan, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. apt. Weka Sidha Bhagawan, M.Farm selaku Dekan Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Lukas Susanto, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi.

5. Bapak Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun yang telah membimbing penulis, sehingga penulis memiliki bekal ilmu serta pengalaman untuk menyusun skripsi ini.
7. Almarhum Bapak tercinta, yang semasa hidupnya telah memberikan kasih sayang, doa, nasihat, serta menjadi teladan bagi penulis. Meskipun tidak dapat menyaksikan secara langsung pencapaian ini, semangat dan nilai-nilai kehidupan yang Bapak tanamkan akan selalu menjadi kekuatan bagi penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, ampunan, dan menempatkan almarhum di tempat terbaik di sisi-Nya.
8. Ibu tercinta, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan, semangat, dan dukungan tanpa henti kepada penulis dalam setiap langkah hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, serta semangat yang senantiasa diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiranmu menjadi salah satu penyemangat yang menguatkan penulis untuk terus berjuang hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Seluruh rekan satu angkatan Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun, terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, semangat, serta dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga proses

penyusunan skripsi ini. Semoga tali silaturahmi dan kebersamaan yang telah terjalin senantiasa terjaga dengan baik.

11. Diri saya sendiri, yang telah berjuang dengan penuh kesabaran, ketekunan, dan semangat dalam menghadapi setiap proses, tantangan, serta hambatan selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
12. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, secara langsung maupun tidak langsung, sejak tahap persiapan hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Semoga skripsi ini menjadi karya yang bermanfaat dan menjadi langkah awal bagi penulis untuk terus belajar, berproses, dan memberikan kontribusi yang lebih baik di masa yang akan datang.

Madiun, 28 Juli 2026
Penulis,

Verdino Gilang Retama
NIM. 2204102007

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Pustaka.....	12
B. Kerangka Berpikir.....	29
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
B. Desain Penelitian.....	32
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	36
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47

A. Deskripsi Data.....	47
B. Hasil Uji Hipotesis.....	52
C. Pembahasan.....	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Simpulan.....	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu dan Perbedaan dengan Penelitian Ini.....	6
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	33
Tabel 3. 2 Norma Tes Two-Hand Medicine Ball Putt	41
Tabel 4. 1 Data Hasil Pengukuran <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putra PBV Gareno Madiun	47
Tabel 4. 2 Hasil pengukuran dan kategori norma tes kelompok X1	48
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Kelompok <i>Resistance Band</i> (X1)	49
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Resistance Band</i> (X1)	49
Tabel 4. 5 Hasil pengukuran dan kategori norma tes kelompok X2	50
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif Kelompok Botol Berisi Pasir (X2)	51
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kelompok Botol Berisi Pasir (X2)	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4. 9 Descriptive Data Statistic pada Kelompok <i>Resistance Band</i> (X1)	54
Tabel 4. 10 <i>Paired Samples Test</i> pada Kelompok <i>Resistance Band</i> (X1)	54
Tabel 4. 11 Descriptive Data Statistics pada Kelompok Botol Berisi Pasir (X2)	55
Tabel 4. 12 Paired Samples Test pada Kelompok Botol Berisi Pasir (X2)	56
Tabel 4. 13 Data Selisih <i>Post Test</i> dan <i>Pre Test</i>	57
Tabel 4. 14 Keluaran SPSS untuk <i>Independent Samples Test</i> pada Selisih Skor	58
Tabel 4. 15 Descriptive Data Statistics pada Selisih Skor Post Test Kelompok X1 dan X2	59
Tabel 4. 16 Analisis Persentase Selisih Skor Antar Kelompok	59
Tabel 4. 17 Perbandingan hasil penelitian dengan penelitian terdahulu (<i>State of The Art</i>)	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 3. 1 Tes <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	41
Gambar 4. 1 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Resistance Band</i>	50
Gambar 4. 2 Grafik Distribusi Frekuensi Botol Berisi Pasir.....	52
Gambar 1 Perkenalan Awal dengan Anggota Klub PBV Gareno Madiun.....	90
Gambar 2 <i>Pre Test</i>	91
Gambar 3 Pemberian Treatment (<i>Resistance Band</i> dan Botol Berisi Pasir).....	92
Gambar 4 <i>Post Test</i>	93

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian di Klub PBV Gareno Madiun.....	69
Lampiran 2. Surat Balasan dari Objek Penelitian (Klub PBV Gareno Madiun)...	70
Lampiran 3. Data Pre Test Resistance Band.....	71
Lampiran 4. Data Pre Test Botol Berisi Pasir.....	72
Lampiran 5. Data Post Test Resistance Band.....	73
Lampiran 6. Data Post Test Botol Berisi Pasir.....	74
Lampiran 7. Hasil Uji Deskriptif.....	75
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas.....	76
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis.....	77
Lampiran 10 Program Latihan Resistance Band dan Botol Berisi Pasir.....	80
Lampiran 11. Pelaksanaan Program Latihan Resistance Band.....	83
Lampiran 12. Pelaksanaan Program Latihan Botol Berisi Pasir.....	86
Lampiran 13. Daftar Hadir Sampel Penelitian.....	89
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 15. Validasi Sumber Pustaka.....	94
Lampiran 16. Bimbingan Skripsi.....	100
Lampiran 17. Cek Turnitin.....	101
Lampiran 18. Daftar Riwayat Hidup.....	102