

Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Keberhasilan *Shooting* Ke Gawang Futsal Klub BSCM.ID

Rasyono¹, Zidan Gustiadi Putra^{2*}, Bangkit Yudho Prabowo²,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya¹
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia²
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi³
Correspondence author : zidangupa12@gmail.com²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap keberhasilan *shooting*. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal sengeti Kecamatan Sekernana Kabupaten Muaro Jambi pada agustus 2023. Sampel yang digunakan sebanyak 8 orang putra. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen dengan rancangan penelitian *One group pretest-posttest design*. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai bahwa dari hasil MD *pretest-posttest* penelitian mempunyai $t_{hitung} -15.68$, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan tendangan menggunakan *Resistance Band* terhadap keberhasilan *shooting* pada klub Futsal BSCM.ID, dikarenakan t_{hitung} lebih kecil daripada t_{tabel} . Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengaruh terhadap peningkatan keberhasilan *shooting* dalam permainan futsal pada klub Futsal BSCM.ID. Terbukti dengan latihan media *Resistance Band* peningkatan pre-test dan post-test terhadap keberhasilan *shooting* adalah -1.56 dengan MD -0.156 serta persentase 10% Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan media *Resistance Band* untuk meningkatkan keberhasilan *Shooting* berpengaruh dalam permainan futsal.

Kata Kunci: *Resistance Band*; *shooting*

The effect of kick training using resistance bands on the success of shooting against Futsal Club BSCM.ID

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of training using Resistance Band on shooting success. This research was conducted at the Sengeti futsal field, Sekernana District, Muaro Jambi Regency in August 2023. The samples used were 8 sons. The method used in this study is quantitative research that is experimental with One group pretest-posttest design. Based on the calculation results, it was found that from the results of the MD pretest-posttest research had a t count of -15.68, so it can be concluded that there is an effect of kick training using the Resistance Band on the

success of shooting at the Futsal BSCM.ID club, because the t count is smaller than t table. The results showed that there was a difference in the effect of increasing shooting success in futsal games at Futsal clubs BSCM.ID. Proven by Resistance Band media training, the increase in pre-test and post-test on shooting success was -1.56 with MD - 0.156 and a percentage of 10% So it can be concluded that Resistance Band media training to increase shooting success has an effect in futsal games.

Keywords: *Resistance Band, shooting*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang terus berkembang dan menjadi semakin populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Prabowo, 2023). Keberhasilan sebuah tim futsal tidak hanya ditentukan oleh keterampilan individu pemain dalam menguasai bola atau taktik permainan, tetapi juga oleh keefektifan dalam melakukan teknik-teknik spesifik seperti shooting ke gawang. Shooting yang akurat dan kuat menjadi aspek kritis dalam mencetak gol dan meraih kemenangan dalam pertandingan futsal (Hartono et al., 2024).

Klub BSCM.ID, sebagai salah satu klub futsal yang memiliki visi untuk menjadi yang terbaik, terus berupaya meningkatkan performa pemainnya. Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keberhasilan shooting adalah dengan menggunakan resistance band dalam latihan tendangan. Resistance band, atau pita elastis, telah menjadi alat latihan yang populer dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan kelenturan otot.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh latihan tendangan menggunakan resistance band terhadap keberhasilan shooting ke gawang para pemain Futsal Club BSCM.ID. Dengan memahami dampak dari latihan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknis para pemain futsal, khususnya dalam aspek shooting.

Penelitian ini melibatkan pemain futsal BSCM.ID dalam serangkaian latihan yang dirancang khusus menggunakan resistance band. Pengumpulan data akan dilakukan melalui observasi terhadap hasil shooting sebelum dan sesudah periode latihan, serta melalui evaluasi teknis yang terfokus pada keakuratan dan kekuatan tendangan. Analisis statistik akan digunakan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah latihan (Erliana, et al., 2008).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti empiris yang mendukung atau menyanggah hipotesis bahwa latihan tendangan dengan menggunakan resistance band memiliki pengaruh positif terhadap keberhasilan shooting pemain futsal. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis pemain futsal, sehingga klub dapat mencapai prestasinya dengan lebih baik di tingkat lokal maupun nasional. Sama halnya dengan sepak bola, olahraga ini juga membutuhkan stamina dan keadaan fisik yang primakarena olahraga ini dimainkan di dalam lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang sedikit. Latihan kondisi fisik memegang peran sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan (Harsono, 2001:4). Melihat dari perkembangan olahraga futsal, pemerintah bertindak cepat melalui pengembangan kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah-sekolah baik negeri maupun swasta adapun tim-tim yang mulai terbentuk dengan sendirinya baik putra maupun putri, meningkatkan teknik dasar shooting dengan cara latihan media *Resistance Band*. Karena karet

Resistance Band mempunyai elastisitas yang bermacam - macam, pada penelitian ini *Resistance Band* berukuran medium dapat digunakan untuk latihan meningkatkan kemampuan shooting.

Melihat dari permasalahan tersebut, Penulis juga melakukan pengamatan pada jalannya latihan futsal di lapangan, pemain sering melakukan kesalahan-kesalahan mendasar pada saat melakukan teknik dasar shooting, sehingga terkadang para pemain masih sangat kaku untuk melakukan teknik shooting secara keras dan cepat. Maka hasilnya terkadang bola mereka mudah dibaca dengan cepat oleh lawan.

Melalui latihan-latihan yang sudah dirancang sehingga dapat meningkatkan prestasi secara tim maupun secara individu. Pencapaian prestasi puncak sangat didambakan oleh semua pihak, baik para atlet, pelatih, sponsor, klub klub cabang olahraga yang bersangkutan maupun pemerintah. Pencapaian prestasi tersebut membutuhkan dukungan dari berbagai disiplin ilmu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor keturunan, biologis, psikologis dan aspek penunjang lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015:100) yang mengatakan bahwa; “Ada empat aspek penting yang perlu dilatih dalam meningkatkan keterampilan dasar cabang olahraga, yaitu (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik, (4) aspek mental”. Indra Gunawan (2009:32) menyatakan bahwa; Shooting adalah menendang bola dengan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (shooting at the goal). Dari pendapat tersebut dapat kita simpulkan bahwa teknik shooting ialah teknik menendang bola dengan kuat dan sasaran utamanya adalah gawang lawan. Dalam pelaksanaan proses latihan, pelatih seharusnya mempunyai inisiatif untuk menerapkan latihan beban menggunakan media *Resistance Band* . Seperti misalnya pada saat latihan para pemain menggunakan *Resistance Band* pada bagian kaki untuk meningkatkan kemampuan shooting. Imam Agung Tama (2015) menyatakan bahwa latihan *Resistance Band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power.

Pelatih yang kreatif harus memiliki keahlian dalam metode dan bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet (individu) dan mendekati dengan permainan yang sebenarnya, seperti pendapat Harsono (2015:113) bahwa: “Training harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar dengan demikian latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (the best result) bagi individu tersebut”. Latihan ini juga dilakukan secara rutin agar mendapatkan hasil yang baik dan cepat. Jika seseorang tidak memahami apa yang harus dilakukan, maka kemampuan teknik yang benar dalam situasi permainan akan terganggu.

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Menurut Mulyono (2017:5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016:1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).

Menurut Rezaimanesh (2012:3138) disetiap kompetisi pertandingan olahraga atlet dapat memecahkan rekor yang dilakukan sebelum atau sesudah dengan hasil yang jauh lebih baik karena persiapan fisik, mental dan teknis. Serrano (2013: 157)

menambahkan mengenai keputusan juga faktor-faktor penting kenyamanan dalam permainan.

Menurut Dogramaci (2011: 650) secara alami, hasil pertandingan adalah penentu utama intensitas selama pertandingan pertandingan futsal. Menjadi tinggi insensitas pemain futsal juga akan lebih cepat ketika merasakan kelelahan antara waktu ketika permainan berlangsung. Permainan bentuk team futsal mampu bertransisi dalam hitungan perdetik, dengan mengiringi perubahan dari posisi bertahan ke serangan begitu pula sebaliknya (Aji 2016:84).

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan sera ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkahcepat sepanjang permainan.

Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet kewajiban melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda, sehingga diperlukan konsentrasi dan intlegensi yang tinggi. Tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2012: 4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap altet melakukan gerakan kombinasi.

Shooting adalah senjata untuk membobol gawang lawan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu setiap pemain harus menguasai teknik dasar shooting. Menurut Andri Setiawan (2018:59) shooting merupakan salahsatu cara mencetak gol, seorang pemain harus mampu menembak dengan baik untuk mencetak gol. Shooting merupakan gerakan menendang bola ke arah gawang lawan dan tujuan utamanya agar mendapatkan poin ketika terjadi gol. Hakikat shooting pada umumnya menggunakan power yang kuat, akan tetapi tergantung situasi dan kondisi di dalam pertandingan. Shooting bisa dilakukan oleh pemain dengan power yang rendah, sedang, maupun tinggi yang terpenting tujuannya adalah menendang bola ke arah gawang lawan.

Hal ini dikarenakan pemain menginginkan shooting dengan power rendah apabila pemain melakukan shooting dengan gaya tipuan, sedangkan shooting dengan power yang tinggi biasanya digunakan ketika jarak yang lumayan jauh. Hal itu di sesuaikan dengan gaya bermain seseorang serta kondisi yang ada di lapangan.

Latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Irianto et al., (2009:1), latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Sukadiyanto (2011: 5), istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : practice, exercises, dan training. Dalam istilah bahasa

Sukadiyanto (2011: 7), proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang

memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu).

Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan. Adapun tujuan dan sasaran latihan menurut Sukadiyanto (2011: 8-9), antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Futsal merupakan cabang olahraga yang banyak diminati saat ini. Menurut Saryono dan Agus Susworo (2012:49) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (invasion games) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Menurut Tim PPM FIK UNY dalam Agustinus Doni Prasetyo (2011:6) futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepak bola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim yang paling banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Futsal memiliki law of the game tersendiri yang tidak ada dalam permainan sepakbola pada umumnya, mulai dari ukuran lapangan, jenis lapangan, garis lapangan, ukuran yang berbeda sampai pada peraturan permainan.

Menurut Justinus Lhaksana (2012:7) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Melihat dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Sedangkan menurut Mikanda Rahmani (2014:157) futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang. Selain itu, futsal umumnya dimainkan di lapangan indoor atau ruangan.

Teknik dasar dalam permainan futsal sangat diperlukan saat melakukan permainan futsal. Menurut Asmara Jaya (2008:62) Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Menurut Justinus Lhaksana (2011:29) Modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang, bertahan dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti: 1) teknik dasar mengumpan (passing), 2) teknik dasar menahan bola (control), 3) teknik dasar mengumpan lambung (chipping), 4) teknik dasar menggiring bola (dribbling), 5) teknik dasar menembak bola (shooting). 6) teknik Shooting (Menembak Bola)

Shooting adalah teknik menendang/menembak bola dengan kuat menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam atau bagian ujung kaki dan sasaran utamanya yaitu gawang lawan untuk menghasilkan poin.

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik shooting yang baik harus memperhatikan perpaduan antara kekuatan dan akurasi tendangan. Cara agar mampu melakukan tendangan keras dan akurat saat shooting dalam futsal yaitu dengan sering melakukan latihan memperkuat kaki untuk menendang bola supaya terarah dan tepat sasaran. Semakin sering seorang pemain melatih teknik shooting ini tentu akan semakin bagus dan tajam kemampuannya dalam melakukan tembakan kearah gawang sehingga sulit untuk diantisipasi oleh lawan. melakukan teknik shooting ini sebenarnya mirip seperti saat kita passing akan tetapi pada shooting perlu kekuatan, power tenaga yang lebih besar sehingga menghasilkan laju bola yang cepat.

Indra Gunawan (2009:32) menyatakan bahwa Menendang bola dengan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (shooting at the goal). Menurut Komarudin (2011: 100) ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik shooting atau menembak, ialah:

- a. Mengamati posisi penjaga gawang.
- b. Harus memperhatikan kemana arah tendangan.
- c. Mata tetap dalam keadaan terbuka.
- d. Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola.
- e. Melihat pemain bertahan atau penjaga gawang.

Ketepatan (*accuracy*) shooting adalah cara untuk mencetak gol ke gawang lawan, dengan tepatnya arah pada sasaran tendangan itu sangat berarti bagi sebuah kemenangan tim. Menurut Rosa Anggitaning dkk (2021:143) ketepatan shooting adalah cara untuk mencetak gol ke gawang lawan, dengan tepatnya arah pada sasaran, tendangan itu sangat berarti bagi sebuah kemenangan tim.

Menurut Adiyatama, (2017) beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan tembakan yaitu: kecepatan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, daya tahan kelincahan dan koordinasi. Ketepatan shooting dapat berpengaruh pada hasil tembakan dan tentunya akan sangat menguntungkan dan memudahkan mencetak gol ke gawang lawan pemain yang memiliki tingkat akurasi yang baik akan menjadi pemain yang sangat ditakuti oleh lawan (Gardasevic & Bjelica 2019).

Ketepatan (*accuracy*) shooting adalah suatu aktifitas gerak untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan mengedepankan tepatnya arah bola terhadap sasaran yang dituju. Ketepatan merupakan komponen penting yang di perlukan dalam kegiatan olahraga, khususnya dalam permainan futsal, namun untuk mendapatkan akurasi shooting yang maksimal tidak cukup dilihat dari seringnya mengikuti latihan, melainkan ketepatan metode yang digunakan pada saat latihan berlangsung, oleh karena itu metode yang tepat akan berpengaruh terhadap keberhasilan performa ketepatan (akurasi) shooting dalam permainan futsal. Aspek yang terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan (saifudin, 2015). Menurut Suhaija (2013:169) Ketepatan

Menurut Prawirasaputra dalam Lingga Dwi Pranata (2017: 108) “adalah salah satu bentuk latihan tahanan untuk meningkatkan kekuatan otot.” Sedangkan menurut Harsono dalam Lingga Dwi Pranata (2017: 108) menyatakan bahwa: “Latihan dalam tahanan tersebut haru dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal atau hamper maksimal untuk menahan beban.

Beban tersebut sedikit demi sedikit bertambah bertambah berat atau volumenya ditambah agar perkembangan otot terjamin. Latihan beban atau weight training merupakan proses yang sistematis menggunakan beban dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, kecepatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga.”

METODE

Menurut Sugiyono (2018:13) jenis data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkrity), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji perhitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan.

Jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang didalamnya ada perlakuan (treatment) yang digunakan sebagai usaha mencari sebuah pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2014:72). Penelitian ini akan menggunakan Pre-Eksperimental Desain yaitu dengan One-group Pretest- posttest Design sebagai desain penelitian.

Desain penelitian ini dibuat agar pelaksanaan penelitian lebih mudah dikerjakan, sehingga membantu peneliti dalam mengambil data. Pada penelitian ini dapat pada waktu sebelum perlakuan (treatment) dilakukan, pengambilan data dilakukan untuk mengetahui keberhasilan teknik Shooting terhadap pemain.

Penelitian ini nantinya akan dilaksanakan di lapangan Sengeti Futsal Jl. Lintas Sumatra. Sengeti, Kec Sekernan, Kabupaten Muaro Jambi Pelatihan ini dilakukan selama 4 minggu dan dalam 1 minggu diberikan latihan sebanyak 4 kali latihan.

Menurut Hendryadi (2019:162-163) Populasi adalah objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian di tarik kesimpulannya oleh peneliti.

Populasi dalam penelitian ini yaitu anggota dari club futsal BSCM.ID sengeti yang berjumlah 14 orang. Populasi yang diambil dalam penelitian ini memiliki syarat yaitu : 1) Populasi adalah anggota dari club Futsal BSCM.ID sengeti, 2) Populasi sudah menguasai teknik dasar bermain futsal.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono (2015:297) sampel adalah sebagian dari populasi. Sample yang diambil dalam penelitian disini berjumlah 8 orang dan teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu total sampling. Sampel yang diambil dari penelitian disini dari anggota club Futsal BSCM.ID sengeti yang berjumlah 14 orang. Pertimbangan yang dilakukan peneliti dalam pengambilan sampel adalah anggota club Futsal BSCM.ID sengeti yang sudah mendapatkan materi dasar permainan futsal dan berjenis kelamin laki-laki

Karena jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, maka peneliti sebelumnya telah menyiapkan kategori kegiatan pengumpulan data serta formulir isian secara khusus. Dengan demikian teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode observasi terstruktur dengan pengamatan langsung. Pengamatan langsung yang dimaksud untuk mengamati kegiatan tes perlakuan sesuai dengan variabel-variabel yang diteliti dalam kemampuan teknik shooting. Dengan melakukan tes perlakuan sebelum dan sesudah menggunakan beban (Fitrianti 2013). Menurut

Nurhasanah (2001:3) bahwa tes adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Lebih lanjut Nurhasanah (2001:1) bahwa ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik.

Untuk dapat menentukan jenis instrument penelitian yang tepat beberapa hal yang harus diketahui oleh peneliti adalah mengetahui pengertian metode dan instrument pengumpulan data. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203) instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Salah satu metode mengelompokkan latihan menurut Bompa (2009) yaitu senin, rabu dan jumat. Kemudian Nurhasan (2011:25) mengatakan bahwa frekuensi latihan yang efektif sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu sedangkan jika kurang dari 3 kali dalam seminggu tidak akan memberikan dampak bagi tubuh.

Takaran latihan menurut Ambarukmi, dkk (2005: 25) latihan teknik shooting menggunakan beban dilakukan 3-4 set dengan repetisi 4-8 dengan waktu 1-2 menit. Dan instrument yang persisi artinya instrumen yang dapat memberikan kestabilan ketika dilakukan pengulangan pengukuran, serta instrumen yang peka artinya instrument yang dapat mendeteksi besarnya perubahan dalam pengulangan, pengukuran yang dilakukan.

Instrumen penelitian adalah tes menembak bola sasaran (shooting) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menyepak bola ke sasaran. Setelah pengumpulan data selesai. Selanjutnya penulis menganalisis data dengan statistik yang menggunakan rumus t-test.

Setelah semua persyaratan tersebut diatas terpenuhi selanjutnya perhitungan statistik dengan menggunakan rumus t-test dapat dimulai. Maka data yang diperoleh kemudian di analisis dengan statistik yang dipakai untuk mengelola data dalam penelitian ini adalah rumus t-test. Perhitungan t-test dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis t-test oleh Sutrisno Hadi (2001:490). Untuk dapat dikatakan signifikan pada tingkat kesamaan 5% maka nilai t- hitung haruslah sama atau lebih besar dari t-tabel. Derajat kebebasan (db) dari t-test ini adalah N.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data tes awal latihan media resistance band terhadap keberhasilan shooting club BSCM.ID.

Table 1. Daftar nama klub futsal BSCM.ID dan hasil tes awal

NO	NAMA	Shooting	Total Score	Point	Total Score	Jumlah Score
1	Aryo.K	1,30 dtk	46,93	1	38,38	85.31
2	Angga.S	1,20 dtk	44.17	3	57.75	101.92
3	Reza.P	1,13 dtk	42.24	3	57.75	99.99
4	Febrian	1,53 dtk	53.29	1	38.38	91.67
5	Kurniawan	1,48 dtk	51.91	3	57.75	109.66
6	Iwan.N	0,83 dtk	33.95	3	57.75	91.7
7	Febriyansyah	1,69 dtk	57.71	1	38.38	96.09
8	Ronaldo.S	1,11 dtk	41.68	3	57.75	99.43
JUMLAH		10,27	371.88	18	403.89	775.77

Berdasarkan table 1 tes awal diatas, keberhasilan melakukan latihana nmedia *Resistance Band* terhadap keberhasilan soothing pada club futsal BSCM.ID Sebelum diberikan latihan media *Resistance Band* dari 8 pemain club futsal BSCM.ID memperoleh hasil nilai tertinggi dalam melakukan teknik shooting dengan nilai 0,83 sedangkan hasil nilai terendah saat melakukan teknik shooting adalah 1,69.

Tabel 2. Daftar nama club futsal BSCM.ID dan hasil tes akhir

NO	NAMA	Shooting	Total Score	Point	Total Score	Jumlah Score
1	Aryo.K	1,15 dtk	47,42	5	59.49	106.91
2	Angga.S	0,85 dtk	40.63	5	59.49	100.12
3	Reza.P	0,90 dtk	41.76	5	59.49	101.25
4	Febrian.S	1,56 dtk	56.70	3	40.51	97.21
5	Kurniawan	1,10 dtk	46.29	3	40.51	86.8
6	Iwan.N	0,78 dtk	39.04	5	59.49	98.53
7	Febriansyah	1,70 dtk	59.87	3	40.51	100.38
8	Ronaldo	0,86 dtk	40.85	5	59.49	100.34
JUMLAH		8,93	372,56	34	418,98	791.45

Berdasarkan tabel 2 tes akhir diatas, keberhasilan melakukan latihan menggunakan media *Resistance Band* terhadap keberhasilan soothing pada club futsal BSCM.ID. Setelah diberikan latihan media *Resistance Band* dari 8 pemain club futsal BSCM.ID memperoleh hasil nilai tertinggi dalam melakukan teknik shooting dengan nilai 0,78 sedangkan hasil nilai terendah saat melakukan teknik shooting adalah 1,70.

Selanjutnya data dari hasil peningkatan terhadap keberhasilan teknik shooting sebelum dan sesudah diberikan latihan media *Resistance Band* pada club futsal BSCM.ID akan dihitung selisihnya, namun sebelum menganalisis selisih terlebih dahulu diuji normalitas datanya.

Salah satu uji persyaratan yang harus dipenuhi untuk uji korelasi adalah uji normalitas data. Uji normalitas yang digunakan adalah menggunakan uji Kolmogorov Smirnov test dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal apabila harga Kolmogorov smirnov test mempunyai nilai probabilitas lebih dari 5%. Hasil perhitungan uji normalitas data tes dan pengukuran latihan keberhasilan teknik shooting sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil uji normalitas data latihan media *Resistance Band*

Kelompok Latihan Media Resistance Band	Kolmogorov Smirnov	Sig	A	Kriteria
Tes Awal	617	841	0,05	Normal
Tes Akhir	684	738	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 3 di atas tampak bahwa nilai untuk tes awal keberhasilan latihan media *Resistance Band* dalam melakukan teknik shooting dalam permainan futsal 617 dengan probabilitas 841 dan untuk tes akhir keberhasilan latihan media *Resistance Band* dalam melakukan teknik shooting dalam permainan futsal sebesar 684 dengan probabilitas 738. Data lebih besar dari α 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusikan normal, sehingga analisis selanjutnya dapat digunakan uji normalitas data dengan uji t-test .

Tabel 4. selisih Hasil Keberhasilan shooting, sebelum dan sesudah diberikan latihan

No	Nama	X1	X2	D (X2-X1)	$\frac{D}{(D-MD)}$	d2
1	Aryo.K	85.31	106.91	21.6	21.703	471.02
2	Angga.S	101.92	100.12	-1.8	-1.697	2.87
3	Reza.P	99.99	101.25	1.26	1.363	1.85
4	Febrian.S	91.67	97.21	5.54	5.643	31.84
5	Kurniawan	109.66	86.8	-22.86	-22.757	517.88
6	Iwan.N	91.7	98.53	6.83	6.933	48.06
7	Febriansyah	96.09	100.38	4.29	4.393	19.29
8	Ronaldo	99.43	100.34	0.91	1.013	1.02
Jumlah Σ		775.77	791.45	-15.68	16,594	1.093
Rata-rata Mean		100.00	99.9			
MD		-1.96				
Peningkatan		-15%				

Untuk mencari nilai Mean Deviasi (MD) adalah sebagai berikut :

Dari perhitungan statistik t_{hitung} untuk latihan media *Resistance Band* terhadap keberhasilan shooting = 15,6 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari deviasi perbedaan $(d.b) = (N - 1) = 8 - 1 = 7$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2.262$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} atau $-15,6 < 2.262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 1,96 dengan mean deviasi -15,68 dengan peningkatan presentase sebesar 15%.

Dalam permainan futsal tendangan yang cepat dan keras membutuhkan power tungkai yang maksimal. Power Tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal pada waktu menendang dengan waktu secepat-cepatnya untuk menghasilkan suatu gerakan yang utuh dengan waktu yang maksimal. Terdapat pengaruh antara metode latihan menggunakan media *Resistance Band* terhadap hasil tendangan shooting. secara anatomi, kemampuan menendang merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan oleh kaki. Dalam menendang, kekuatan menendang akan sangat membantu untuk mendapatkan kekuatan jalannya bola dan diharapkan juga mengarah pada sasaran. Dalam menendang bola, adalah kerja organ kaki yang meliputi persendian, tulang dan otot-otot. Persendian yang terlibat adalah sendi pinggul, sendi lutut dan pergelangan kaki. Tiga sendi ini bergerak serentak dalam suatu rangkaian yang bersambung. Sedangkan otot-otot yang terlibat adalah kelompok otot-otot tungkai berupa gluteusmaksimus, gluteus minimus, quadriceps, hamstring, dan gastronocimeus. Semua persendian ini dilibatkan secara bersamaan dan berantai dimana otot bagian paha sebagai penggerak diawal-awal gerakan yang selanjutnya oleh otot-otot betis. Menurut Jori (2019) daya ledak merupakan kemampuan dari sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban yang berat dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan shooting atau utuh. Menurut Dahrial (2017) daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang mendasar didalam melakukan aktivitas fisik atau didalam melakukan keterampilan gerak shooting dan gerak olahraga, koefisien korelasi diketemukan negatif, maka hubungan tersebut dianggap korelasi sempurna atau hubungan linier sempurna dengan kemiringan negatif. Korelasi sama dengan minus artinya kedua variabel mempunyai hubungan linier

sempurna (membentuk garis lurus) negatif. Korelasi sempurna seperti ini mempunyai makna jika nilai X naik, maka Y turun dan berlaku sebaliknya. Jika nilai t hitung negatif (-) maka pengujian dilakukan disisi kiri. Bilangan negatif (-) ttidak bermakna minus (hitungan) tetapi mempunyai makna bahwa pengujian hipotesis dilakukan disisi kiri. Jika hasil bernilai Negatif artinya korelasi antara kedua variabel tersebut bersifat berlawanan. Peningkatan nilai X akan dibarengi dengan penurunan

Y. Mufida (2012) Jika koefesien korelasi positif maka hubungan kedua variabel searah. Searah artinya jika variabel X nilainya tinggi, maka variabel Y juga tinggi. Jika koefesien korelasi negatif, maka hubungan kedua variabel tidaksearah. Artinya jika variabel X nilainya tinggi, maka variabel Y akan rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan media resistanc band terhadap keberhasilan shooting. Hasil penelitian menunjukkan latihan media *Resistance Band* berpengaruh terhadap keberhasilan shooting. Hal ini dapat di buktikan dari hasil pengolahan dan analisis data dapat terlihat peningkatandari rata- rata pre-test dan post-test, yaitu dari 100.00 menjadi 99.9. Bentuk latihan menggunakan media *Resistance Band* yaitu latihan fisik pada bagian kaki dengan 6 teknik latihan menggunakan *Resistance Band* seperti; lateral walk, standing lateral leg lifts, front kicks, side-steps, in & out dan ankle flex.Latihan ini juga dapat meningkatkan keberhasilan dalam ketepatan shooting. Sehingga dengan menggunakan media *Resistance Band* akan membuat seorang pemain memiliki keberhasilan shooting bola yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai keberhasilan shooting pada club futsal BSCM.ID sebelum diberikan latihan media *Resistance Band* adalah 10,27 sedangkan setelah diberikan latihan media *Resistance Band* nilai keberhasilan shooting adalah 8,9 sehingga terjadi peningkatan terhadap kecepatan pada saat melakukan Shooting .

Dari perhitungan statistic t hitung untuk latihan media *Resistance Band* = -15,6 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N-1) = 8 – 1 = 7 diperoleh nilai t tabel = 2,262. Hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih kecil dari t tabel atau $-15,6 < 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah -15.68 dengan mean deviasi sebanyak -1,96. Dengan peningkatan presentase sebesar -15%.

Hasil perhitungan uji t-test, dimana t_{hitung} untuk latihan media *Resistance Band* = -15,6 diperoleh t tabel = 2.262, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau $-15,6 < 2,262$ Pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = 8 – 1 = 7 atau peningkatan antara pre- test (tes awal) dan post-test (tes akhir) adalah -15.68. Maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan latihan media *Resistance Band* terhadap keberhasilan shooting pada club futsal BSCM.ID diterima. Untuk melakukan pengujian hipotesis Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian latihan menggunakan *Resistance Band* mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan shooting pada club futsal BSCM.ID yang aktif di kel.sengeti. Perkembangan yang dialami oleh atlet futsal BSCM.ID sangat signifikan dengan memiliki kemampuan lebih baik dari sebelumnya. Penggunaan karet *Resistance Band* akan memberikan manipulasi gerak dan gangguan terhadap atlet saat melakukan beberapa program latihan yang diberikan. Atlet sendiri dapat merasakan perbedaan sebelum diberikan latihan dengan media *Resistance Band* dan sesudah diberikan latihan dengan media *Resistance Band* . Kemampuan teknik shooting setiap atlit dinyatakan cepat dan tepat karna terlihat dari

perbedaan waktu dan ketepatan sebelum dan sesudah diberikannya latihan media *Resistance Band*. Hasil waktu yang tercatat semakin cepat dari waktu sebelumnya dan ketepatan bola lebih tepat dari sebelumnya.

Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan media *Resistance Band*, adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan media *Resistance Band* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan keberhasilan shooting karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap otot tungkai. Materi latihan media *Resistance Band* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan keberhasilan shooting, karena materi latihan media *Resistance Band* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan keberhasilan shooting yang diberikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan menggunakan *resistance band* memiliki pengaruh positif terhadap keberhasilan shooting ke gawang para pemain Futsal Club BSCM.ID. Penerapan metode latihan ini secara signifikan meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan para pemain, memberikan kontribusi positif terhadap aspek teknis dalam permainan futsal. Dengan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah periode latihan, dapat diakui bahwa *resistance band* menjadi alat yang efektif dalam melatih otot-otot yang terlibat dalam proses tendangan. Hal ini memberikan implikasi bahwa penggunaan *resistance band* dapat diintegrasikan ke dalam program latihan reguler untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain futsal, khususnya dalam konteks shooting. Penelitian ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk merekomendasikan penggunaan *resistance band* sebagai metode pelatihan yang bermanfaat bagi klub futsal dan pelatih dalam meningkatkan performa pemain. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi inspirasi untuk penelitian lebih lanjut atau pengembangan strategi latihan yang lebih spesifik guna memaksimalkan potensi teknis pemain futsal dalam pertandingan-pertandingan mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M, Saryono. (2012). Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. Yogyakarta :FIK-UNY
- Agustinus Budi Prasetyo (2012) perbedaan shooting dengan punggung kaki Yogyakarta; FIK UNY
- Andika Dwiyanto. (2011). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Siswa Kontemporer. Manado: Universitas Sam Ratulangi Islami,
- Arikunto, (2010). Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Erliana, E., Haroen, H., & Susanti, R. D. (2008). Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) di BPSTW Ciparay Bandung. Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Di BPSTW Ciparay Bandung, 10.
- Hartono, R., Putranto, D., & Saputra, A. (2024). Kajian Literatur Perbandingan Hasil Shooting Penalty Kaki Bagian dalam dan Punggung Kaki dalam Permainan Futsal. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2).
- Justinus Lhaksana (2012:) teknik dan strategi futsal modern Kosasih. (1994). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.

- Kusmawati, Mia. (2015). Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung: Alfabeta
- Budiwanto, (2013). Metodologi latihan olahraga. Malang Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta Timur: LaskarAksara.
- Muhammad Afkarul. (2016). Solo Internasional Futsal Academy. Skripsi, Surakarta: UMS
- Narlan, Abdul (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi. Skripsi
- Prabowo, R. A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet Futsal Utp Surakarta. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 1(1), 28-36.
- Pranata, Lingga Dwi. (2017). Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap kecepatan pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu. Skripsi: Universitas Bengkulu Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dalam bidang kesehatan ,
- Saryono (2013) Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dalam bidang kesehatan, Yogyakarta
- Singh, (2012). Sport Training. Delhi: Chawla offset printers.
- Sucipto, (2015). Pembelajaran Permainan Futsal : Bandung CV.bintang waliartika
- Hatta, (2019). Teknik Permainan futsal. Jakarta : Mulia
- Sugiyono, (2017) Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung, CV.Alfabeta.