

## LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *SKIPPING* : PENGARUH TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAK BOLA PERSEMAL

Masruddin<sup>1</sup>, Irsan Kahar<sup>2</sup>, Septya Suarja<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo, JLN Jend. Sudirman KM 03 Binturu. Kota Palopo

<sup>1</sup>E-mail : [masruddinansalor07@gmail.com](mailto:masruddinansalor07@gmail.com)

### Abstrak

Sepak bola adalah olahraga yang populer di negara maju dan berkembang. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah kemampuan shooting pemain sepak bola Persema dapat ditingkatkan secara signifikan dengan menggunakan *resistance band* dan latihan *skipping*. Dalam penelitian ini, seluruh populasi pemain sepak bola Persema yang berjumlah 20 orang dijadikan sebagai sampel. Oleh karena itu, penelitian ini termasuk dalam kategori studi populasi. Tes *shooting* Bobby Charlton digunakan untuk mengukur kemampuan *shooting* dalam penelitian ini. Uji *paired sample T-test* dan *independent sample T-test* digunakan dalam analisis data statistik. *Paired sample T-test* menunjukkan bahwa latihan *resistance band* memiliki nilai rata-rata 0,000 pada peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola. Selain itu, latihan *skipping* memiliki nilai rata-rata 0,000. sehingga hasil dari kedua latihan tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola. *Independent Sample T-Test* digunakan untuk membandingkan dan membedakan dua latihan yang diuji. Temuan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang terlihat antara dua bentuk latihan. Sig. nilai *pre-test* adalah 0,702 dan nilai *post-test* masing-masing adalah 0,600, lebih tinggi dari nilai yang dipersyaratkan 0,05. Akibatnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara pelatihan *skipping* dan *resistance band*.

**Kata kunci:** *resistance band*, *skipping*, ketepatan *shooting* sepak bola.

### Abstract

Soccer is a popular sport in developed and developing countries. The purpose of this study is to determine whether the shooting ability of Persema soccer players can be significantly improved by using resistance bands and skipping exercises. In this study, the entire population of 20 Persema soccer players was used as a sample. Therefore, this research is included in the population study category. The Bobby Charlton shooting test was used to measure shooting ability in this study. The paired sample T-test and independent sample T-test were used in statistical data analysis. Paired sample T-test shows that resistance band training has a mean value of 0.000 on improving soccer shooting ability. In addition, skipping training has an average value of 0.000. so the results of the two exercises show there is a significant effect on improving soccer shooting ability. Independent Sample T-Test was used to compare and contrast the two exercises tested. The findings showed that there was no visible difference between the two forms of exercise. The Sig. value of the pre-test was 0.702 and the post-test value was 0.600 respectively, higher than the required value of 0.05. As a result, it can be concluded that there is no significant difference between skipping and resistance band training.

**Keywords:** *resistance band*, *skipping*, football shooting accuracy.

## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang populer di negara maju dan berkembang.. Sepak bola adalah olahraga kuno., meski bentuknya masih sangat sederhana. Tapi sepak bola sudah ada selama ribuan tahun silam (Pramdhan, Schiff, et al., 2021). Sampai saat ini belum ada penilaian yang konsisten tentang dimana dan oleh siapa olahraga sepak bola dibuat. Jika kita membaca buku tentang sejarah sepak bola, kita akan mendapat kesan bahwa sejarawan atau penulis mempengaruhi awal mula sepak bola.

Sepak bola adalah permainan yang dinikmati oleh semua lapisan masyarakat (Hermawan, 2022; Kahar et al., 2022). Tidak mungkin memisahkan keunggulan teknis dan artistik sepak bola dari popularitasnya yang meluas (Daryono et al., 2021). Banyak orang yang menyukai permainan ini karena teknik permainannya yang menarik. Dalam beberapa dekade terakhir, Di Indonesia, sepak bola sekarang menjadi salah satu olahraga yang tumbuh paling cepat, dengan perkembangan pesat dalam beberapa dekade terakhir (Pramdhan, Schiff, et al., 2021). Hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang menyenangi sepak bola baik sebagai penonton maupun pemain dalam pertandingan tersebut (Bahri et al., 2022). Perkembangan ini telah menyebar ke pedesaan serta kota-kota. Selain itu, sepak bola dimainkan oleh pria dan wanita, dan banyak wanita telah bermain sepak bola (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Kecerdasan di lapangan meningkatkan semangat tim, dan membawa kegembiraan bermain sepak bola, yang membutuhkan banyak energi. (Arwandi et al., 2020).

Semua olahraga membutuhkan kebugaran fisik, termasuk sepak bola (Chairawan et al., 2022). Kualitas gerak yang ditampilkan secara langsung didukung oleh kualitas fisik yang baik (Mubarok & Sanusi, 2022). Kebugaran fisik umum seorang atlet adalah salah satu aspek terpenting dari proses latihan yang harus dipertimbangkan untuk mencapai tingkat kinerja tertinggi dalam sepak bola (Ridwan, 2020). Menurut (Arwandi et al., 2020), komponen kebugaran fisik adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan peledak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, akurasi, dan reaksi.

Keterampilan menembak bola (*shooting*) dalam sepak bola membutuhkan beberapa unsur fisik seperti kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan daya ledak (Amanullah et al., 2022). Semua olahraga membutuhkan tingkat kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan keterampilan motorik lainnya. Kekuatan eksplosif mengacu pada kekuatan dinamis dan eksplosif serta kecepatan kontraksi otot dan membutuhkan kekuatan otot paling banyak untuk digunakan dalam waktu sesingkat-singkatn. *Agility* adalah bagian dari kebugaran jasmani yang sangat penting dalam setiap aktivitas yang memerlukan perubahan posisi dan bagian tubuh secara cepat.

Terlepas dari dribbling yang baik, gaya menembak (*shooting*) suatu pemain sepak bola adalah teknik yang sangat dinanti. Teknik untuk memasukkan bola ke gawang lawan disebut *shooting* (Aziz & Anam, 2022; Timu et al., 2021). Karena strategi ini benar-benar yang menentukan siapa yang memenangkan permainan. Oleh karena itu, perlu didukung oleh komponen fisik yang kuat, salah satunya adalah kekuatan otot kaki (Suryadi & Rubiyatno, 2022).

Seorang pemain sepak bola harus dilengkapi dengan kekuatan otot kaki yang baik, mengingat fakta bahwa sebagian besar latihan sepak bola menggunakan kaki (Daryono et al., 2021). Kecepatan atau daya ledak merupakan jenis kekuatan kaki yang sering digunakan dalam sepak bola (Sandi & Irawadi, 2019). Saat menggunakan keterampilan khusus, seperti metode menendang, kekuatan ini menghasilkan daya ledak. Butuh waktu dan latihan yang konsisten untuk menjadi ahli dalam teknik tendangan yang tepat untuk sasaran yang dituju. Latihan yang terus menerus akan merangsang tubuh, yang mengarah pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Latihan tendangan (*shooting*) yang terus menerus berdampak pada terciptanya metode tendangan (*shooting*) yang tepat sasaran dan berorientasi pada sasaran.

Latihan adalah kegiatan yang berhubungan dengan olahraga yang dilakukan untuk mengembangkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Menurut (Simanjuntak et al., 2016), Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya, dan disarankan bagi setiap orang untuk mengikuti olahraga agar tetap sehat. Tentunya

saat menendang pemain perlu menggunakan *Muscle Explosive Power*, karena *Explosive Power* dapat mendorong tembakan (*shooting*) yang keras dan tepat sasaran. Salah satu bentuk latihan yang meningkatkan daya ledak yang mempengaruhi kemampuan *shooting* sepak bola adalah metode latihan *resistance band* dan *skipping*. Metode latihan *resistance band* dan *skipping* ini digunakan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitiannya.

Dari pandangan yang telah disampaikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan *shooting* seorang pemain sepak bola dapat dipengaruhi melalui latihan yang mengembangkan daya ledak otot untuk menghasilkan tembakan (*shooting*) yang keras dan terarah. Penelitian terdahulu yang relevan juga menunjukkan bahwa:

1. (Al-Ghani, 2018), melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Resistance Band dan Latihan Kekuatan kaki Terhadap Hasil Tendangan Lambung Sepak Bola Atlet SSB Sriwijaya Asah Soccer (SAS) U-15 Palembang” dan menemukan bahwa latihan dengan power kaki dan resistance band meningkatkan hasil tendangan lambung dalam pertandingan sepak bola. Karena SSB Sriwijaya Asah Soccer (SAS) dan para pemain U-15-nya menggunakan alat latihan dengan cara yang mirip, hasil tersebut didapat dari latihan mereka.
2. Menurut penelitian (Saputra, 2019), skipping dapat menaikkan tinggi lompatan hingga 36,36% untuk kategori “sangat tinggi”. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Lompat Peserta Ekstrakurikuler MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara”. Ini menunjukkan bagaimana latihan melompat secara teratur dapat memengaruhi tinggi lompatan secara signifikan. Latihan yang menekankan pada penguatan otot kaki antara lain adalah lompat.

Sesuai dengan temuan observasi yang peneliti lakukan, alasan dipilihnya pemain sepak bola Persema sebagai subjek penelitian adalah masih banyak pemain yang kurang memiliki kemampuan menembak dengan keras dan tepat sasaran. Hal ini terlihat pada saat bermain atau berlatih. Banyak pemain melakukan kesalahan saat menembak, antara lain: menembak tidak melihat target

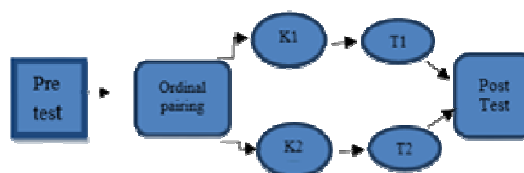
atau sasaran, belum dapat menentukan sisi pengambilan bola. Untuk meningkatkan kekuatan *shooting* pemain sepak bola Persema diperlukan model latihan yang efektif untuk meningkatkan tingkat *power shooting* guna untuk mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik lagi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini ialah ingin mengetahui apakah kemampuan *shooting* pemain sepak bola Persema dapat ditingkatkan secara signifikan dengan menggunakan *resistance band* dan latihan *skipping*.

## METODE

Metodologi penelitian sangat penting. Metodologi penelitian harus disesuaikan dengan isu dan tujuan penelitian. Untuk mengevaluasi validitas suatu hipotesis atau melakukan uji coba, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode eksperimen sistematis. Perlakuan dilakukan dengan menggunakan model latihan *resistance band* dan *skipping*. Eksperimen yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan sistematis dan obyektif untuk menentukan apakah terdapat kaitan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja dipilih peneliti untuk diatasi dengan kontrol yang ketat (HULFIAN, 2021). Pemilihan metodologi ini dimaksudkan sebagai metode kajian yang menguji keberlakuan kondisi tertentu, berpijak pada landasan teori yang kuat, dan dijalankan secara teknis dan ahli oleh para peneliti.

Model desain dengan dua kelompok melalui desain pra-tes dan pasca-tes atau *two group pre and post-test design* cocok berdasarkan metode eksperimen yang dijelaskan. Menurut Anas Sudijono dalam Effendy, pretest atau tes awal bertujuan untuk menentukan sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang akan diajarkan (Effendy, 2016). Sedangkan *posttest* atau tes akhir bertujuan untuk memastikan pemahaman siswa terhadap materi yang signifikan (Effendy, 2016). Berikut ini adalah deskripsi desain penelitian:



Gambar 1. Desain Penelitian

(Sumber: Liskhardinanda & Kusuma, 2021)

Keterangan:

*Pretest: pre-test* dengan menggunakan tes *shooting* gawang target.

K1: kelompok 1.

K2: kelompok 2.

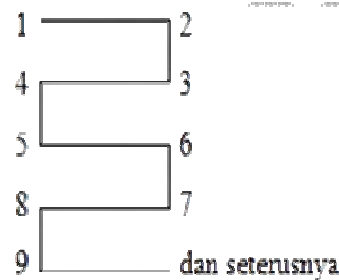
T1: latihan *resistance band*.

T2: latihan *skipping*.

*Posttest: post-test* dengan menggunakan tes *shooting* gawang target.

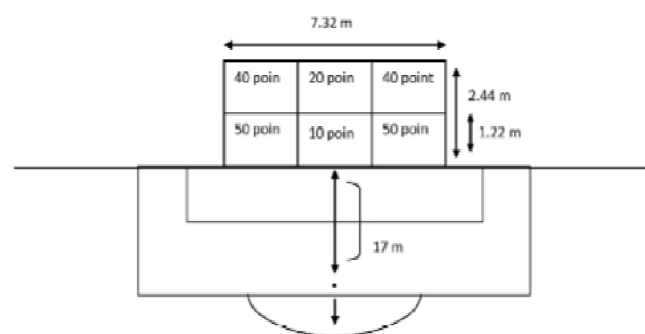
Menurut Sugiyono dalam Marzuki & Soemardiawan, Populasi merupakan wilayah umum dari subjek atau objek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang telah dipilih oleh peneliti untuk dijadikan studi dan selanjutnya diambil kesimpulannya (Marzuki & Soemardiawan, 2022). Oleh karena itu, populasi tidak hanya mencakup orang, tetapi juga mencakup hal-hal seperti orang dan hal-hal lain. Selain itu, populasi meliputi seluruh sifat dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek atau objek. selain jumlah subjek atau objek yang diteliti. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa 20 pemain sepakbola klub Persema merupakan populasi dalam penelitian ini.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang sedang diteliti atau yang mewakilinya (Bahri et al., 2022). Dalam penelitian ini, total sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. (Sugiyono, 2017:85) menjelaskan bahwa total sampling adalah metode penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dengan demikian, dalam penelitian ini, seluruh populasi pemain sepak bola Persema yang berjumlah 20 orang dijadikan sebagai sampel. Oleh karena itu, penelitian ini termasuk dalam kategori studi populasi. Subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok latihan, kelompok 1 melakukan latihan menggunakan *resistance band* dengan jumlah 10 pemain, dan kelompok 2 yang melakukan latihan menggunakan *skipping* dengan jumlah 10 pemain. Pembagian kelompok dilakukan dengan menggunakan model teknik *ordinal pairing*. Berikut adalah gambaran teknik pembagian kelompok tersebut:



**Gambar 2. Teknik Ordinal Pairing**

Untuk memperoleh informasi yang diperlukan, diperlukan sebuah perangkat pengukur. Instrumen dalam penelitian ini merujuk pada alat yang digunakan dengan cara tertentu untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2012). Tes menembak Bobby Charlton, yang dikembangkan oleh (Darma et al., 2021), digunakan untuk mengukur kemampuan menembak dalam penelitian ini. Area gawang dibagi menjadi enam area penilaian pada tes, dengan pojok atas mendapatkan skor 40, pojok bawah mendapatkan skor 50, bagian tengah atas mendapatkan skor 20, dan bagian tengah bawah mendapatkan skor 10. Ada empat bola di depan gawang, dan jarak pemain dari gawang ditentukan oleh kemampuannya; Namun, mereka tidak bisa lebih dekat dari tanda penalti. Waktu yang diberikan kepada pemain untuk menendang keempat bola ke gawang adalah 40 detik. Skor dapat dicatat oleh pelatih atau pasangan.



**Gambar 3. Pembagian Wilayah Skoring**  
(Sumber: Darma et al., 2021)

Berikut adalah prosedur tes yang harus diikuti:

1. Perlengkapan dan persiapan
  - a) Persiapkan gawang target

- b) Siapkan bola
  - c) Gunakan tali untuk membagi area gawang
  - d) Lapangan sepak bola
  - e) Siapkan data pemain dan alat tulis
2. Petugas tes

Setidaknya harus ada dua orang petugas tes. Tugas mereka meliputi:

- a. Satu orang bertanggung jawab untuk mencatat hasil tes
  - b. Satu orang mengatur dan mengawasi pelaksanaan tes
3. Persiapan testi

Sebelum mengikuti tes, testi harus melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasannya meliputi peregangan statis dan dinamis yang dipandu oleh penguji dalam hal ini.

4. Pelaksanaan tes
- a. Setiap testi harus menembak empat kali ke gawang.
  - b. *Shooting* dilakukan dari jarak 17 meter dari bola yang berada di depan titik penalti atau kotak penalti..

Beberapa metode digunakan dalam menganalisis hasil data, yaitu (1) uji prasyarat analisis, yang meliputi deskripsi data untuk menentukan rata-rata dan standar deviasi; 2) uji normalitas data berdasarkan Kolmogorov-Smirnov, dimana uji normalitas ditentukan oleh variabel yang diuji dengan SPSS. Selain itu, analisis uji menggunakan perangkat lunak SPSS dan uji sampel berpasangan dengan pendekatan T-test dilakukan untuk memastikan pengaruh pelaksanaan eksperimen.

Selain itu, dilakukan uji-t sesuai dengan metode *Independent Sample Test* (*Independent-Sample T-test*). Tingkat signifikansi dan perbedaan rata-rata antara kedua kelompok akan ditentukan dengan uji ini. Selain itu, tujuan dari tes ini untuk memastikan sejauh mana satu variabel independen mempengaruhi satu atau lebih variabel dependen.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang terkumpul sesuai dengan hasil uji lapangan dan pengukuran yang dilakukan peneliti selama 5 pekan di lapangan sepak bola Persema. . Oleh karena itu, perlu untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang proses dimana



peneliti menghitung informasi dari penelitian dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Berikut hasil analisis penelitian berbasis SPSS:

### Uji prasyarat analisis

Hasil *pre-test* dan *post-test*, serta nilai rata-rata (*mean*) dijelaskan pada penjelasan pengujian data hasil shooting. Informasi lebih lengkap dapat ditemukan pada Tabel 1, sebagai berikut:

**Tabel 1. Rata-rata *Pretest* dan *Posttest***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test Resistance band</i>	10	60	150	94.00	27.568

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test Skipping</i>	10	60	150	99.00	29.981
<i>Post-test Resistance band</i>	10	140	200	160.00	16.330
<i>Post-test Skipping</i>	10	140	200	164.00	17.127
Valid N ( <i>listwise</i> )	10				

Dapat disimpulkan dari tabel 1 di atas yaitu kelompok yang melakukan latihan *resistance band* mendapat nilai *mean* (rata-rata) *pre-test* sebesar 94,00 dan *post-test* sebesar 160,00. Sementara itu, kelompok yang melakukan latihan *skipping* memiliki nilai rata-rata *pre-test* sebesar 99,00 dan *post-test* sebesar 164,00.

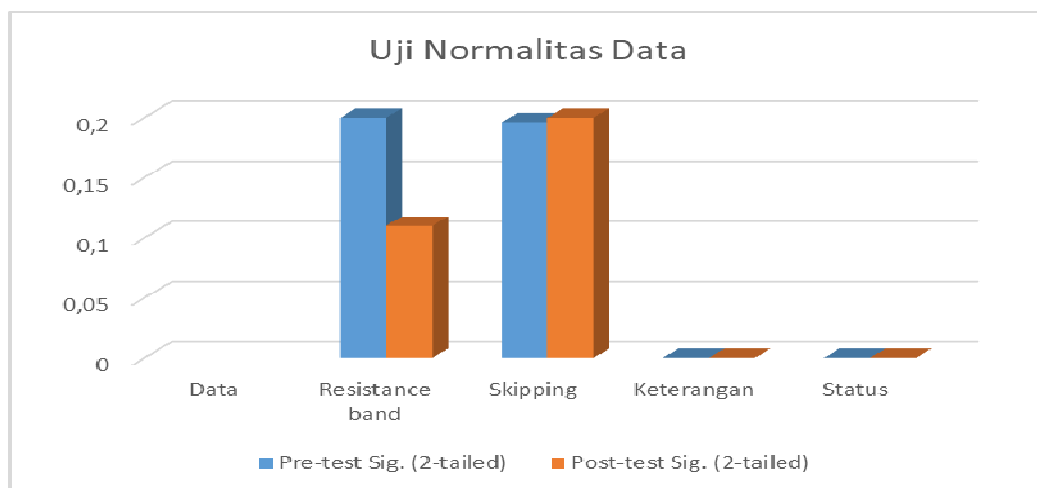
Dalam hal standar deviasi, kelompok yang melakukan latihan *resistance band* memiliki nilai 27,568 pada *pre-test* dan 16,330 pada *post-test*. Sedangkan, kelompok yang melakukan latihan *skipping* memiliki nilai 29,981 pada *pre-test* dan 17,127 pada *post-test*.

### Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 25 untuk melakukan pengujian normalitas dengan pendekatan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil pengujian yang lebih rendah dari nilai yang dihasilkan oleh software SPSS 25 dan nilai Sig (Signifikan) sebesar 0,05% merupakan salah satu persyaratan pengujian. Menurut (Mahardika, 2015), persyaratan standar ini mengarah pada kesimpulan bahwa data yang diuji termasuk dalam kelompok yang berdistribusi normal. Hasil uji normalitas berbasis SPSS disajikan secara rinci pada Tabel 2.

**Tabel 2. Uji Normalitas Data**

Data	Pre-test Sig. (2-tailed)	Post-test Sig. (2-tailed)
<i>Resistance band</i>	0,200	0,11
<i>Skipping</i>	0,196	0,200
Keterangan	P > 0,05	P > 0,05
Status	Normal	Normal



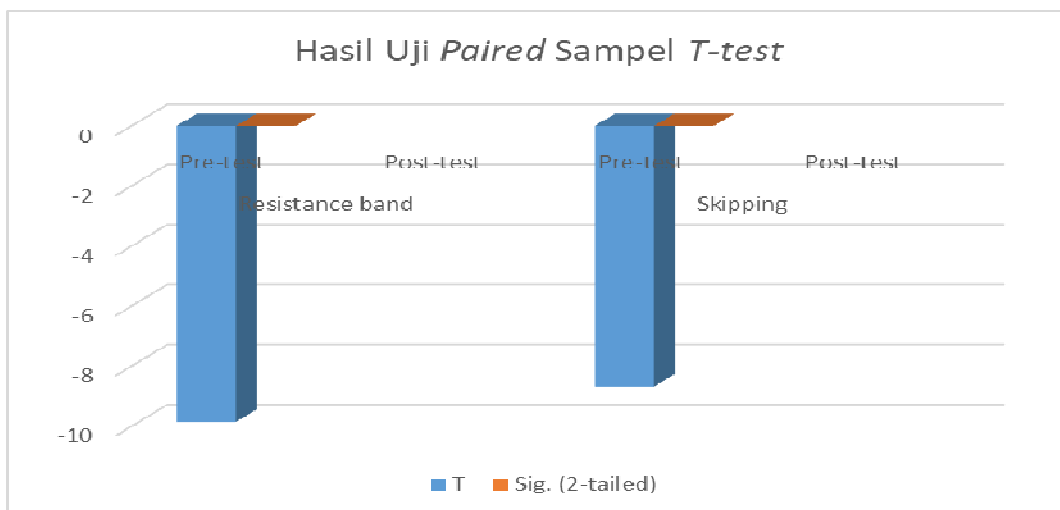
Setelah meninjau analisis yang disajikan pada tabel 2, dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai Sig ditunjukkan oleh hasil tes masing-masing kelompok, baik pada *pre-test* maupun *post-test*, nilai Sig. (*2-tailed*) lebih besar dari 0,05. Hasilnya, data kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

### Uji Paired Sample T-Test

Paired sample T-test merupakan salah satu cara untuk menguji hipotesis yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian ini. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengevaluasi dampak penggunaan perangkat lunak SPSS untuk mengolah data hasil latihan yang diujikan. Tabel 3 menampilkan hasil dari *uji Paired Sample T-Test* tersebut:

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test**

Kelompok Latihan	Pair	T	Sig. (2-tailed)	Status
<i>Resistance band</i>	<i>Pre-test</i>	-9,851	0,000	H0
	<i>Post-test</i>			ditolak
<i>Skipping</i>	<i>Pre-test</i>	-8,677	0,000	H0
	<i>Post-test</i>			ditolak



Nilai t-hitung *resistance band* dengan Sig adalah -9,851 sesuai dengan data pada tabel 3. probabilitas 0,000, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut kurang dari 0,05 dan akibatnya H0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan dengan *resistance band* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan

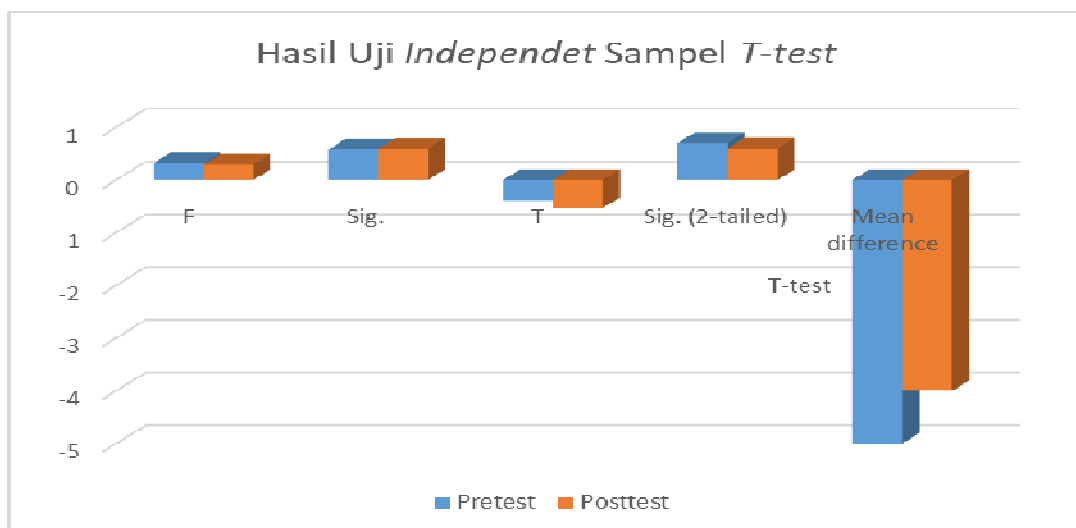
*shooting* sepak bola. T-hitung untuk *skipping* adalah -8,677, dan nilai Sig juga ditunjukkan pada tabel. Karena probabilitasnya 0,000, H0 diabaikan karena di bawah 0,05. Ini menunjukkan bahwa latihan *skipping* secara signifikan dapat meningkatkan keterampilan *shooting* sepak bola. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua latihan tersebut *skipping* dan *resistance band* berdampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola.

#### Uji Independent Sample T-Test

Untuk menganalisis perbedaan yang signifikan antara latihan dengan *resistance band* dan *skipping* sepak bola, dijalankan uji selisih antara keduanya. Untuk melakukan uji ini, dapat digunakan uji *Independent Sample T-Test*, seperti yang ditampilkan pada tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4. Hasil Uji Independent Sample T-Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		T-test		
	F	Sig.	T	Sig. (2-tailed)	Mean difference
<i>Pretest</i>	0,323	0,577	-0,388	0,702	-5,0
<i>Posttest</i>	0,294	0,594	-0,535	0,600	-4,0



Informasi yang tercatat pada tabel di atas menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) 0,600, menunjukkan bahwa nilai ini melebihi nilai yang disyaratkan yaitu 0,05.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *skipping* dan *resistance band*.

## PEMBAHASAN

Kemahiran menguasai teknik dasar *shooting* dengan cemerlang merupakan kompetensi teknikal yang wajib dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepak bola, teknik menembak sangatlah penting untuk mencapai hasil terbaik di depan gawang dengan mencetak gol. Pemain yang mahir dalam teknik menendang akan mampu bermain dengan efektif (Purnomo, 2018). Dengan demikian, ini bertujuan untuk mencapai tujuan akhir meliputi menendang bola, mengoper bola, menembakkan bola ke gawang lawan, serta memblokir dan menghalangi gaya bermain lawan.

Melakukan latihan dengan menggunakan *resistance band* dan *skipping* sangat penting untuk meningkatkan kebugaran fisik. Kedua latihan tersebut semakin populer sebagai bentuk latihan rekreasi di antara orang-orang yang aktif secara fisik dan merupakan komponen penting dari hampir semua teknik pelatihan atlet (Mardhika, 2017; Nasrul et al., 2021). Dalam penelitian ini, latihan dilakukan 3 kali dalam sepekan selama 15 kali pertemuan. Pelatih memberikan petunjuk singkat, memberikan contoh, dan mengoreksi kesalahan dalam poin pembinaan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di atlet sepak bola Persema menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola setelah atlet melakukan latihan *resistance band* dan *skipping*. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dengan melakukan latihan *plyometric* khususnya *resistance band* dan *skipping* kemampuan *shooting* pemain sepak bola dapat meningkat (Mardhika, 2017; Nasrul et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dalam membina atlet sepak bola, selain melatih teknik dasar sepak bola juga perlu diberikan berbagai latihan fisik yang sesuai dengan perkembangan atlet. Latihan fisik yang dapat digunakan khususnya dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbola yaitu dengan metode latihan *resistance band* dan *skipping*. Melalui latihan *resistance band* dan *skipping* atlet tidak dibebani oleh beban luar, tetapi hanya menggunakan beban tubuh atlet sendiri, sehingga selain dapat meningkatkan *power* otot tungkai juga

tidak menghambat pertumbuhan dan perkembangan atlet. Kesehatan tubuh yang optimal juga sangat berperan dalam mencapai prestasi atlet di berbagai level usia (Mubarak & Sanusi, 2022; Prasetya & Hariadi, 2018; Ridwan, 2020).

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa, terdapat dampak dari bentuk latihan menggunakan *resistance band* dan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola pada atlet sepak bola Persemal. Hal ini ditunjukkan dengan terjadinya peningkatan skor *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil tersebut bahwa latihan *resistance band* dan *skipping* yang meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai sehingga berpengaruh terhadap *shooting*. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat menggunakan metode latihan *plyometric* jenis lain untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* sepak bola. Selain itu juga dapat diujikan kepada atlet sepak bola jenjang usia sekolah seperti SMP, SMA maupun usia umum dan mahasiswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah banyak membantu dalam penelitian ini serta pelatih dan atlet sepak bola Persemal yang telah terlibat dalam proses penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan prestasi olahraga sepak bola di Kabupaten Luwu Utara pada umumnya dan klub sepak bola Persemal pada khususnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghani, M. (2018). Pengaruh Resistance Band Exercise Dan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Ssb Sriwijaya Asah Soccer ( SAS ) U-15 Palembang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v1i2.1817>
- Amanullah, A. A., Syafei, M., & Kusuma, I. J. (2022). Latihan Rope Jump: Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 133–140. <https://doi.org/http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>

- Arikunto, S. (2012). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepak Bola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.11>
- Aziz, M. T., & Anam, K. (2022). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Shooting Pada Pemain Sepakbola Usia 16-20 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 27–31. <https://doi.org/https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal>
- Bahri, M. I., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Tingkat Akurasi Shooting Ke Gawang Pada Ssb Prabu Bhayangkara. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2633–2640. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3797/http>
- Chairawan, D. B., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Ketepatan Shooting Siswa Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMPN 1 Tanjung Bumi. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2364–2371. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i2.3733/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME>
- Darma, Sarwita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0,5&q=pengaruh+latihan+permainan+target+terhadap+ketepatan+shooting+pada+pemain+bola+junior+fc](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&q=pengaruh+latihan+permainan+target+terhadap+ketepatan+shooting+pada+pemain+bola+junior+fc)
- Daryono, Kumbara, H., & Destiawan, D. (2021). Bentuk Dan Penyajian Latihan Power Otot Tungkai Berbantuan Media Ban Untuk Tendangan Jarak Jauh Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Gelumbang. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 1(1), 2776–4613. <https://doi.org/https://doi.org/10.37753/bina%20edukasi.v1i1.157>
- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat Hdw.Dev.100.2.a pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*, 1(2), 81–88. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/VOLT/article/view/2873/2248>
- Hermawan, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Terhadap Kemampuan Shooting*. 4(1), 27–36. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/index>
- Hulfian, L. (2021). Pass Through Traffic Training Dapat Meningkatkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 1(3), 213–217. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v1i3.528>

- Kahar, I., Pandi, A., Jalil, R., & Riswanto, A. H. (2022). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. *Jurnal MensSana Jurnal*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.07012022.1>
- Liskhardinanda, M. V., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 94–101. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39811>
- Mahardika. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: UNESA University Press.
- Mardhika, R. (2017). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. 68(1), 5–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.626>
- Marzuki, I., & Soemardiawan. (2022). Pengaruh latihan shooting sequence (wall player) peningkatan hasil shooting sepak bola undikma fc tahun 2022. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*, 3(1), 150–159. <https://doi.org/http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/issue/archive>
- Mubarok, M. Z., & Sanusi, M. L. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 10–16. <https://doi.org/http://ejournal.stkipnu.ac.id/index.php/JKJO/article/view/177>
- Nasrul, U., Irwan, S., & Budiman, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama Fc Kabupaten Lamongan Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Olahraga*.
- Pramdhan, K., Schif, N. T., & Nursalam, D. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Karet Ban dan Skipping terhadap Hasil Long Pass Sepakbola. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 94–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.122>
- Pramdhan, K., Schiff, N. T., & Anggaedi, R. (2021). Uji Validitas dan Realibilitas Tes Vo2max Pemain Sepakbola U-18 Validity and Reliability Test of Vo2max Test Football Players U-18. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 101–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.123>
- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105–110. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/6707>
- Purnomo, E. (2018). peningkatan hasil pembelajaran futsal melalui permainan (*Studi*. 1–15. <https://doi.org/10.1515/9783112434420-038>



- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Sandi, K., & Irawadi, H. (2019). Latihan Explosive Power Otot Tungkai Berpengaruh terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Kurnia. *Jurnal Patriot*, 1(2), 820–830. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2>
- Saputra, L. B. (2019). Pengaruh latihan skipping (lompat tali) terhadap tinggi loncatan peserta ekstrakurikuler bola voli mi ma'arif pucang kec. bawang kabupaten banjarnegara.
- Simanjuntak, R. H., Engka, J. N. A., & Marunduh, S. R. (2016). Pengaruh latihan fisik akut terhadap saturasi oksigen pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ebm.v4i1.10817>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237–246. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6684431>
- Timu, F., Bate, N., & Samri, F. (2021). Pengembangan Model Latihan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Golewa Barat. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1), 75. <https://doi.org/http://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jor/index>