



PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND DALAM PENINGKATAN AKURASI SHOOTING FUTSAL MAHASISWA FIKK UNM.

THE EFFECT OF LEMB MUSCLE TRAINING USING RESISTANCE BANDS IN INCREASING THE ACCURACY OF FUTSAL SHOOTING FOR FIKK UNM STUDENTS.

Reza Mahyuddin¹, Fajar Sidik Siregar²

¹ Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

² Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jalan Wijaya Kusuma, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email : rezamahyuddin@unm.ac.id

ABSTRAK

Peranan olahraga sebagai karya cipta manusia merupakan suatu sangat kompleks. Peneliti juga melakukan observasi guna mencari permasalahan yang terjadi di lapangan pada mahasiswa FIKK UNM. Peneliti menemukan beberapa permasalahan antara lain: tendangan bola yang dilakukan sering tidak akurat, terdapat beberapa pemain yang belum menguasai teknik menendang futsal, tendangan yang dilakukan pemain kurang terukur sehingga mudah ditangkap oleh kiper lawan hal ini berkaitan dengan ketepatan dan daya ledak otot tungkai yang belum maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan 20 sampel, instrument penelitian ini menggunakan pretest dan posttest kemampuan akurasi shooting. Berdasarkan dari hasil penelitian kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai selisih antara pretest dan posttest sebesar 3,500 sedangkan kelompok tanpa latihan (control) hanya memiliki nilai selisih antara pretest dan posttest sebesar 0,252. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh latihan otot tungkai menggunakan *resistance band* dalam peningkatan *akurasi shooting* mahasiswa FIKK UNM.

Kata kunci: *Otot tungkai, akurasi shooting.*

ABSTRACT

The role of sport as a human creative work is very complex. Researchers also made observations to look for problems that occurred in the field among FIKK UNM students. Researchers found several problems, including: the ball kicks that were taken were often inaccurate, there were several players who had not yet mastered futsal kicking techniques, the kicks made by the players were less measured so they were easily caught by the opposing goalkeeper. This was related to the accuracy and explosive power of the leg muscles which were not yet optimal. . This research is experimental research using 20 samples, this research instrument uses pretest and posttest shooting accuracy abilities. Based on the research results, the experimental group had a significant influence with a difference value between pretest and posttest of 3.500, while the group without training (control) only had a difference value between pretest and posttest of 0.252. So it can be concluded that there is an influence of leg muscle training using resistance bands in increasing the shooting accuracy of FIKK UNM students.





PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkelanjutan atau terus menerus dengan mengikuti aturan-aturan tertentu (Kusumo, n.d.). Bugar merupakan salah satu hal penting yang dibutuhkan dan dicari orang-orang sebagai tanda sehat (Keliat et al., 2019). Karena, dalam keadaan sehat setiap orang mampu melakukan aktivitas sehari hari dengan baik dan maksimal. Sebaliknya, jika seseorang dalam keadaan tidak sehat maka segala aktivitas sehari harinya tidak dapat berjalan secara maksimal. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mendapatkan kesehatan adalah dengan menjaga pola hidup sehat (Dr. Sujarwo, n.d.)

Futsal merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat pada era saat ini. Hal ini dapat dibuktikan dengan hampir setiap daerah terdapat lapangan futsal baik yang sesuai standar maupun tidak. Ketersediaan sarana tersebut, secara tidak langsung dapat menjadi salah satu pilihan bagi masyarakat untuk sekedar mengisi waktu luang dengan bermain futsal (Wijaya Kusuma, 2021). Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjurunya dunia pada saat ini, di lingkungan Universitas terdapat pula banyak mahasiswa yang secara teratur memelihara kesehatannya (Bayu Purwo Adhi, 2021)

Power merupakan hasil dari kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab setiap rangsangan dalam waktu yang secepat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot. Power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam waktu yang sesingkat mungkin (Wahono et al., 2022). Olahraga futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang termasuk penjaga gawang dan biasanya dimainkan di dalam suatu ruangan. Seperti halnya dengan olahraga sepakbola, futsal juga olahraga yang memiliki minat yang banyak oleh kalangan masyarakat (Saleh et al., n.d.).

Yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya (Setyo Budiyanto, 2012)

Permainan futsal sekarang sudah masuk pada semua kalangan masyarakat dari yang berusia anak-anak sampai dewasa. Hal ini membuat semua kalangan masyarakat harus mengenal tentang permainan futsal sesungguhnya (Dwiyan, 2021). Latihan menggunakan resistance band untuk meningkatkan kecepatan tendang dapat dilakukan dengan menarik resistance band menggunakan



kaki secara terus menerus. Alat ini merupakan pita yang lebar dan panjang terbuat dari karet. Alat ini bisa dipasang pada kaki untuk meningkatkan tahanan pada kaki.(Wahono et al., 2022). Olahraga futsal memiliki beberapa teknik dasar yang dapat dilakukan, salah satunya adalah shooting(Bahari et al., 2020). Shooting merupakan salah satu teknik yang penting dan perlu dikuasai oleh pemain, teknik tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan futsal guna untuk mencetak gol yang bertujuan untuk memenangkan pertandingan.(Jasmani et al., n.d.). Teknik shooting adalah menendang bola dengan pelan ataupun keras ke dalam gawang lawan, agar mendapatkan poin demi poin. Setiap pemain dapat melakukan teknik ini termasuk kiper, namun hal ini biasanya dilakukan oleh pemain penyerang dalam tim (Julianur, n.d.).

Selain itu pola aktivasi otot-otot kaki adalah faktor utama yang mempengaruhi ketepatan menembak (Darma & Linda, 2023). Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.(Tita Rosita et al., n.d.). Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menghadapi tahanan dalam satu waktu, sehingga kekuatan otot dapat menghasilkan kecepatan yang mana kecepatan adalah kemampuan dalam

melakukan gerakan sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.(Kurniawan et al., 2021; Peprianti Pairi1, 2023)

Kekuatan otot tungkai mempunyai andil terhadap pengaruh tingkat akurasi shooting ke gawang pada permainan Futsal, dilain hal kekuatan otot perut juga mempunyai kaitan dengan kinerja otot tungkai(Nugroho et al., 2023). Dari hal tersebut dapat dikatakan kekuatan otot perut dan otot tungkai memiliki pengaruh dalam memaksimalkan tingkat akurasi shooting yang dilakukan oleh seorang pemain (Ardiansyah, 2020). modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat.(Agustanico Dwi Muryadi dan Arif Rohman Hakim, 2021)

Pemain futsal harus memiliki fisik, mental dan teknik yang baik. Dan adapun definisi teknik dasar yaitu suatu kemampuan atau kepandaian yang dimiliki setiap individu untuk mengolah atau menguasai gerakan dasar dalam permainan. Teknik dasar yang perlu dikuasai pemain futsal antara lain teknik menendang bola (shooting), teknik mengoper bola (passing), teknik menggiring bola (dribbling), teknik menyundul bola (heading).(Studi et al., 2023).keterampilan menendang atau shooting adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain futsal,





untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan (Rosmawati, 2016). Proses motorik yakni gerakan yang secara langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu untuk dapat menggerakkan anggota. Dalam melakukan tendangan, pemain harus mempunyai rangkaian gerak yang kompleks juga didukung dengan komponen kondisi fisik dan postur tubuh (Gumantan & Mahfud, 2020)

Sehubungan dengan hal tersebut, dalam meningkatkan akurasi shooting dalam permainan futsal mahasiswa FIKK UNM, maka dengan ini memberikan metode latihan kekuatan otot tungkai melalui program latihan yang terukur.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui efektivitas hasil kerja/produk yang dieksperimenkan dibanding dengan hasil kerja/ produk lain yang sudah ada. Jenis penelitian ini dikatakan sebagai metode penelitian yang produktif, karena jika penelitian ini dilakukan dengan baik akan dapat menjawab hipotesis yang berkaitan dengan sebab akibat. metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2008). Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai investigasi

sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur dengan melakukan teknik statistik, matematika atau komputasi (Fadilla et al., n.d.).

Penelitian ini dilakukan di lapangan Super Futsal, yang beralamat Jl. Rutan No.1, Gunung Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas yaitu latihan otot tungkai dan variabel terikat yaitu kemampuan akurasi *shooting*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Adapun Teknik analisis data menggunakan versi SPSS 26. Berikut ini adalah desain penelitian.

Sampel	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Exp.I	A ₁	X	A ₂
Exp.II	B ₁	Y	B ₂

Tabel 1 Desain Penelitian
Sumber : Sugiyono (2013)

Keterangan :

Exp.I : Eksperimen

Exp.II : Kelompok *Control*

Pre-test. : Tes Awal (*Shooting*)

Post-test : Tes Akhir (*Shooting* setelah perlakuan)

X : Perlakuan latihan resistance band terhadap peningkatan otot tungkai (Eksperimen)

Y : Tanpa perlakuan peningkatan kekuatan otot tungkai (*Random Kontrol*)

A₁ : Kelompok (Eksperimen) peningkatan kekuatan otot tungkai.

A₂ : Kelompok (Eksperimen) peningkatan kekuatan otot tungkai dan akurasi shooting setelah diberikan perlakuan.





- B₁ : Kelompok (*Control*) pengaruh tanpa latihan peningkatan kekuatan otot tungkai tes awal.
- B₂ : Kelompok (*Control*) tanpa peningkatan kekuatan otot tungkai tes akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest kelompok eksperimen latihan otot tungkai menggunakan resistance band dalam meningkatkan kemampuan akurasi shooting pada mahasiswa FIKK UNM yang memiliki nilai t hitung 7,210 karena nilai ada peningkatan dari hasil posttest, $P = 0,000$, karena $P < 0,05$ maka ada peningkatan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest =4,30 dan nilai rata-rata posttest = 9,60 karena nilai rata-rata posttest lebih besar semakin bertambah dari nilai rata-rata pretest maka terjadi peningkatan kemampuan akurasi shooting terhadap pada mahasiswa FIKK UNM dengan nilai selisih= 3,500. sedangkan kelompok tanpa latihan (control) hanya memiliki nilai selisih antara pretest dan posttest sebesar 0,252. Berikut adalah gambar table dari hasil penelitian, sebagai berikut:

Variabel	Sig	Ket
Variabel eksperimen	0,000	Sig
Variabel Kontrol	0,555	Tidak Sig

Tabel 2. Hasil Penelitian

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas latihan otot tungkai menggunakan resistance band dalam meningkatkan kemampuan akurasi shooting pada mahasiswa FIKK UNM terjadi peningkatan yang cukup signifikan dengan nilai selisih 3,500 ini menandakan adanya pengaruh latihan otot tungkai menggunakan resistance band dalam meningkatkan kemampuan akurasi shooting pada mahasiswa FIKK UNM yang sangat signifikan. Berdasarkan hasil perbandingan penelitian yang terdahulu penelitian ini lebih meningkatkan dibandingkan hasil penelitian (Agustanico Dwi Muryadi dan Arif Rohman Hakim, n.d.).Dalam hal ini ada pengaruh latihan otot tungkai menggunakan resistance band dalam meningkatkan kemampuan akurasi shooting pada mahasiswa FIKK UNM.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian diatas membuktikan bahwa mahasiswa FIKK UNM yang diberikan latihan otot tungkai menggunakan resistance band akan terjadi peningkatan kemampuan akurasi shooting dalam permainan futsal. Dalam hal ini ada pengaruh latihan otot tungkai menggunakan resistance band dalam meningkatkan kemampuan akurasi shooting pada mahasiswa FIKK UNM.

DAFTAR PUSTAKA

Agustanico Dwi Muryadi dan Arif Rohman Hakim. (2021). Hubungan Kekuatan





- Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Mayong Kabupaten Jepara. *Jurnal Penjas*, 5(1). <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/issue/view/215>
- Ardiansyah, M. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jendela Olahraga*, 5(2), 160–167. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6240>
- Bayu Purwo Adhi. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Permainan Futsal Putra. *Jurnal Education And Sport Science*, 2(2). <https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/JESS/article/view/4826>
- Dr. Sujarwo, M. Pd., DKK. (n.d.). *Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani*.
- Dwiyan. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Gerak Mata Dan Kaki, Serta Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Passing – Control Atlet Crocuta Futsal Academy Indonesia U-16. *Jurnal Segar*, 9(2), 107–114. <https://doi.org/10.21009/segar/0902.06>
- Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. <http://penerbitzaini.com>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri Rosa Anggitaning Mahanani*, Nanang Indriarsa*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Julianur, M. P. (n.d.). *FUTSAL*.
- Kurniawan, S., Iqbal, M., Olahraga, P., & Kusuma Negara, S. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Semnara 2021*, 1(1). <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/1251>
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Darma, I., & Linda, S. (2023). Pengaruh Latihan Standing Long Jump With Sprint Dan Depth Jump To Standing Long Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Putra Club Atletik Medan Utara Tahun 2022. *Jurnal*



- Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 134–140. <https://doi.org/doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1121b>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Nugroho, A., Helmi, B., Lubis, A. E., Aditya, R., & Alfarisyi, F. R. (2023). Contribution of Price, Location, and Facilities to Interest in Renting Futsal Fields After the Covid-19 Pandemic. *European Union Digital Library*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-10-2022.2327444>
- Peprianti Pairi1, A. H. R. H. R. H. (2023). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistance Band Terhadap Kekuatan Tungkai Tim Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo. *Jurnal Of Sport*, 7(2). <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/7327>
- Rosmawati, O. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. In *Jurnal Menssana* (Vol. 1, Issue 2). <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/49>
- Saleh, A., Program,), Jasmani, P., & Dehasen Bengkulu, U. (n.d.). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Futsal Di Smp Negeri 15 Kota Bengkulu. In *JDER Journal of Dehasen Education Review* (Vol. 2020, Issue 1). <http://jurnal.unived.ac.id>
- Setyo Budiyanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Studi, P., Jasmani, P., & Tanjungpura, U. (2023). Jurnal Performa Olahraga Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Passing Futsal Informasi Artikel Keyword : Penulis Korespondensi : Jurnal Performa Olahraga. *Jurnal Performa*, 08(2017), 8–16. <https://doi.org/10.24036>
- Tita Rosita*, Hernawan, & Fahmy Fachrezzy. (n.d.). *Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. Retrieved March 1, 2024, from <https://ejournal.upi.edu/index.php/JTI KOR/>
- Wahono, A., Faisal, M., & Nasution, A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14 The Influence of Exercise Variations Using Resistance Bands on Leg Muscle Power and Results of Shooting



SSB PSDMS U-14. *Prestasi*, 6(1), 26–30.

Wijaya Kusuma, I. D. M. A. (2021).

Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional.

Jurnal Keolahragaan, 9(1).

<https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.31853>

