



Efektifitas Latihan *Resistance Band* Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Futsal

Nurul Musfira A¹, Reza Mahyuddin²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: nurul.musfira.a@unm.ac.id

Abstrak

Futsal adalah olahraga sepak bola dalam ruangan yang memerlukan keterampilan fisik, kecepatan, kelincahan, serta kemampuan teknik, terutama dalam hal shooting. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain futsal. Metode yang digunakan adalah desain eksperimen one-group pretest-posttest dengan sampel 30 pemain futsal Akademi Futsal. Latihan dilakukan sebanyak 16 sesi, yang mencakup pretest dan posttest dengan tes kemampuan shooting pada jarak 10 meter. Hasil uji statistik menggunakan uji-t menunjukkan peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, dengan nilai t-hitung 5,567 dan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata nilai shooting pada pretest adalah 6,55 dan meningkat menjadi 9,42 pada posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan dengan resistance band efektif meningkatkan kekuatan kaki, kontrol bola, dan akurasi tembakan, yang berkontribusi pada peningkatan kemampuan shooting pemain futsal. Penelitian ini menyarankan penggunaan metode ini sebagai bagian dari program latihan futsal untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain.

Kata Kunci: futsal, shooting, resistance band.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan dengan dimainkan secara beregu dengan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil. Futsal merupakan olahraga dengan intensitas yang sangat sering dan termasuk dalam jenis olahraga fisik (Danang Prama Dhani, n.d.). Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik, selain stamina, kecepatan dan kelincahan, juga dibutuhkan mental dan strategi, terutama dalam menggiring bola, mengumpan, serta menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan secara cepat, dan akurat (Salwa, 2020). Dari beberapa bentuk teknik dasar dalam olahraga futsal, shooting merupakan salah satu teknik dasar yang sebaiknya dikuasai oleh pemain. Tujuannya agar mampu mencetak gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan (Reza Mahyuddin, 2024). Untuk melatih agar

bisa menghasilkan tendangan yang keras latihan resistance band merupakan solusi yang tepat untuk mengatasinya. Resistance band adalah sebuah alat olahraga yang berbahan karet dan mudah di bawah kemana – mana (Yulianto, 2023). Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari bertambah jumlah beban Latihan atau pekerjaannya (Wijaya Kusuma, 2021). Shooting dalam futsal menurut para pakar melibatkan beberapa elemen utama: teknik dasar yang baik, kemampuan menembak di ruang terbatas, kecepatan dan akurasi tembakan, serta kemampuan penempatan bola ke sudut gawang yang tepat. Pemain futsal harus dilatih dalam situasi nyata yang mencerminkan tekanan permainan untuk mengembangkan kemampuan tembakan mereka. Taktik permainan juga memengaruhi cara dan tempat penempatan tembakan (Salahuddin et al., 2020). Dalam konteks latihan futsal, banyak penelitian menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan tembakan dalam situasi pertandingan nyata atau semi-terstruktur akan lebih efektif dibandingkan latihan tembakan yang dilakukan secara terpisah. Latihan yang mencakup variasi kondisi permainan, seperti tembakan dengan tekanan dari lawan atau dalam waktu terbatas, dapat membantu meningkatkan kemampuan shooting pemain secara signifikan (Peprianti Pairi1, 2023). Latihan shooting dalam futsal mengembangkan keterampilan individu pemain, seperti kontrol bola, kekuatan kaki, kecepatan reaksi, dan ketepatan. Kemampuan untuk mengeksekusi tembakan dengan baik akan meningkatkan kepercayaan diri pemain dan menjadi dasar untuk taktik lebih lanjut dalam permainan futsal (Febrianto & Ismalasari, n.d.).

METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain one-group pretest and posttest design. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes yang dilakukan setelah perlakuan. Sampel penelitian ini adalah seluruh pemain akademi futsal makassar berjumlah 30 pemain, teknik pengambilan sampel digunakan dengan total sapling, Instrument kemampuan shooting yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes kemampuan shooting. Tes ini telah diteliti dengan jarak ke gawang berjarak 10 meter. Validitas tes ini

ditelaah melalui validitas isi yang mencakup validitas muka dan validitas logis. Penelaah dengan validitas muka atau validitas tampang yaitu dengan melihat apakah suatu tes sudah baik dilihat dari organize penampilan (appearance) tesnya, sehingga tes mampu mengukur prestasi akurasi shooting menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. Hal itu ditunjukkan dengan rancangan tes yang telah dibuat, akan menunjukkan tingkat keakuratan tendangan yang dihasilkan oleh masing-masing tendangan. Koefisien reliabilitas untuk tes ketepatan shooting ini sebesar 0,940, teknik analisis data menggunakan uji hipotesis uji-t, akan tetapi sebelumnya menggunakan uji prasyarat uji normalitas, homogenitas dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil pretest dan posttest data pengaruh latihan resistance bervariasi band terhadap peningkatan kemampuan shooting pada pemain futsal akademi. Penelitian ini diambil pada Tahun 2024. Treatment dilakukan sebanyak 16 kali sudah termasuk pretest dan posttest dan memiliki 30 sample, berikut adalah hasil analisis deskriptif penelitian:

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest <i>resistance bervariasi band</i>	15	3	10	6.55	1.356
Posttest <i>resistance bervariasi band</i>	15	4	14	9.42	2.131
Pretest kontrol	15	2	5	4.88	0.915
Posttest kontrol	15	5	11	8.79	1.792

Selanjutnya pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbandingan latihan resistance bervariasi band terhadap peningkatan kemampuan shooting pada pemain futsal akademi futsal. Uji hipotesis menggunakan uji-t. Untuk menganalisis data menggunakan Uji-t (Fadilla et al., n.d.) yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen. yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut. Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di

peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian hipotesis (uji-t) penelitian ini menggunakan uji Paired Sample Test.

Tabel 2. Hasil tes uji perbandingan latihan resistance bervariasi band terhadap peningkatan kemampuan shooting.

Variable	Uji-t			Selisih	Keterangan
	Hitung	Df	Sig		
Pretest- Posttest Kelompok latihan resistance bervariasi band	5.567	14	0,000	2.757	Sig

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest kelompok eksperimen latihan resistance bervariasi band terhadap peningkatan kemampuan shooting pada pemain futsal akademi bandit fc yang memiliki nilai t hitung 5.567 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 = 6,58 dan nilai rata-rata posttest = 9,33 karena nilai rata-rata posttest lebih besar semakin bertambah dari nilai rata-rata pretest maka terjadi peningkatan kemampuan shooting pada pemain futsal akademi bandit fc dengan nilai selisih = 2.757.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan resistance band memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain futsal. Berdasarkan hasil uji statistik, nilai uji-t sebesar 5,567 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok yang melakukan latihan dengan resistance band. Rata-rata nilai pretest adalah 6,55, sementara rata-rata posttest meningkat menjadi 9,42, menunjukkan kemajuan yang jelas dalam kemampuan shooting pemain. Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa metode latihan menggunakan resistance band dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting pemain futsal, serta dapat diterapkan sebagai

bagian dari program latihan yang lebih komprehensif untuk pengembangan teknik dasar futsal.

Ada beberapa kelebihan salah satunya ialah artikel ini membahas topik yang sangat relevan dalam dunia futsal, yaitu peningkatan kemampuan shooting menggunakan latihan *resistance band*. Mengingat futsal adalah olahraga dengan intensitas tinggi yang mengutamakan teknik dan kecepatan, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan metode latihan yang efektif, adapun kekurangannya yaitu artikel ini tidak membahas faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil shooting, seperti teknik atau pengalaman pemain, atau kondisi fisik dan mental pemain sebelum dan selama latihan. Meskipun faktor-faktor ini mungkin tidak menjadi fokus utama penelitian, memasukkan variabel tersebut dapat memberikan pemahaman yang lebih lengkap. Kemungkinan pengembangan selanjutnya yaitu pengembangan metode latihan dapat melibatkan variasi alat dan teknik selain *resistance band*, seperti latihan dengan bola berat atau latihan teknik tembakan dalam situasi dinamis (misalnya, tembakan di bawah tekanan waktu atau lawan). Penelitian lebih lanjut dapat mengkombinasikan latihan kekuatan, kecepatan, dan akurasi tembakan untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Danang Prama Dhani. (n.d.). *Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kapasitas VO2Max pada Pemian Futsal*. Retrieved October 20, 2024, from <https://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/JAS/article/view/743>
- 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>
- Febrianto, F. O., & Ismalasari, R. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND LEG PRESS DAN RESISTANCE BAND LYING LEG PRESS TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI EKSTRAKULIKULER FUTSAL PUTRA SMAN 1 KREMBUNG*.
- 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>
- Reza Mahyuddin. (2024). *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*. In *JURNAL ILMIAH STOK BINA GUNA MEDAN* (Vol. 12, Issue 1).
- Salahuddin, M., Haluti, A., & Nurhikmah, N. (2020). *PENGEMBANGAN PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA FUTSAL KABUPATEN BANGGAI* (Banggai Regency Experiment

- Study). *JURNAL PENDIDIKAN GLASSER*, 4(2).
<https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.686>
- Salwa, S. Z. (2020). *PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP LARI SPRINT 100 METER The Influence of Circuit Training Exercise Towards 100 Metres Sprint Run* (Vol. 7, Issue 1).
- 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>
- Yulianto, W. W. E. (2023). Profil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta. *Indonesian Journal of Sport Science and ...*, 2(1), 104–111.
<https://doi.org/10.31316/ijst.v2i1.4777>