



Fikaryanto Abdullah<sup>1</sup>  
 Ruslan<sup>2</sup>  
 Ella H. Tumuloto<sup>3</sup>

## PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII DI MTS MUHAMMADIYAH KABILA

### Abstrak

Hipotesis penelitian sebagai berikut: “terdapat pengaruh latihan Resistance Band terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila”. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One-Group Pretest-Posttest Design”. Berdasarkan hasil penelitian di peroleh pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII MTs Muhammadiyah Kabila. Tes awal = 95 sedangkan jumlah keseluruhan tes akhir = 191. Disimpulkan bahwa: Dari hasil MD tes awal dan tes akhir penelitian mempunyai  $t_{hitung}$  adalah 11,845 sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada masing-masing siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila, dikarenakan  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , dengan nilai  $11,845 < 1,745$ . Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Adanya pengaruh yang signifikan pada latihan resistance band terhadap peningkatan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila”.

**Kata Kunci:** Shooting, Permainan Sepak Bola, Resistance Band.

### Abstract

This study aimed to discover the influence of resistance band training on students' shooting ability in football games in Class VIII at MTs Muhammadiyah Kabila. This study hypothesized: “Resistance Band training influences students' shooting ability in football games in Class VIII at MTs Muhammadiyah Kabila”. This study was conducted using “One-Group Pretest- Posttest Design”. The results of the study showed that resistance band training had an influence on students' shooting ability in football games in Class VIII MTs Muhammadiyah Kabila. The initial test was 95, while the total number of final tests was 191. Based on the MD results of the initial test and final test, there was an influence of resistance band training on students' shooting ability in football games for each Class VIII at MTs Muhammadiyah Kabila. It was proven by the value of  $t_{count}$  was bigger than the value of  $t_{table}$  ( $11,845 < 1,745$ ), which proven the hypothesis of the study that there is a significant influence of resistance band training on increasing students' shooting ability in football games in Class VIII at MTs Muhammadiyah Kabila.

**Keywords:** Shooting, Football Game, Resistance Band

### PENDAHULUAN

Daya tahan atau ketahanan tubuh merupakan kemampuan kerja otot dengan durasi waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi khususnya kemampuan daya tahan aerobik untuk memanfaatkan energi selama latihan atau beraktivitas. Meningkatkan power otot daya tahan ada dua, yaitu daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler atau general endurance, dan daya tahan otot atau muscle endurance. Otot tungkai atau otot pada kaki adalah sekelompok otot yang terletak di bagian bawah tubuh manusia yang fungsinya untuk menggerakkan kaki dan menopang berat tubuh. Ada banyak otot yang terletak di tungkai yang bekerja sama untuk memungkinkan kita berjalan, berlari, dan melakukan aktivitas fisik lainnya. Daya tahan

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
 email: fikarabdullah0907@gmail.com, ruslan@ung.ac.id, ellahtumuloto@ung.ac.id

kekuatan otot tungkai juga penting untuk menjaga keseimbangan tubuh dan membantu kita dalam menjaga posisi yang stabil. Sehingga dalam penerapan latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa pada ketepatan shooting peneliti menerapkan latihan resistance band.

Resistance band ini telah ada sejak dulu, dan tidak asing bagi kebanyakan dari kita. Ukuran, warna, dan tingkat ketahanan yang berbeda dari warna resistance band mempunyai berbagai variasi latihan. Resistance band adalah alat latihan elastis ringan yang berbahan karet yang digunakan untuk penguatan dan mobilisasi otot. Resistance band membantu menargetkan semua jenis kelompok otot untuk mendapatkan keterlibatan otot penuh untuk memastikan latihan yang efektif. latihan half squat jump menggunakan resistance band merupakan salah satu bentuk dari latihan pliometrik yang akan membentuk kemampuan unsur kecepatan dan kekuatan otot yang menjadi dasar terbentuknya daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan latihan otot tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan sepak bola dengan judul penelitian: “Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas VIII di MTS Muhammadiyah Kabila”.

Menurut Wahyudi (2020:2) sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri atas 11 orang pemain. Saat memainkan bola, pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan untuk memainkan bola dengan menggunakan tangan di dalam kotak penalti. Menurut Sucipto (Wahyudi, 2020:2) sepak bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, pemain seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya.

Menurut Komarudi (Syamsudar, 2023:2) menyatakan bahwa sepak bola adalah suatu kegiatan fisik yang di dalamnya memiliki banyak sekali pergerakan serta bisa dilihat dari taksonomi gerak umum. Selain itu, ia juga mengungkapkan bahwa gerakan-gerakan dasar yang dapat menciptakan pola gerak secara lengkap, mulai dari pola gerak manipulasi, lokomotor, dan nonlokomotor.

Cabang olahraga sepak bola memiliki berbagai macam keterampilan dasar yang dimana keterampilan-keterampilan dasar tersebut sudah melekat pada setiap individu atau pribadi. Skill atau keterampilan tersebut diasah ataupun dikembangkan sejak dini dalam permainan sepak bola. Dalam permainan sepak bola keterampilan dasar yang baik akan mampu menciptakan kerjasama dan kekompakan serta meningkatkan kualitas permainan sehingga akan menghasilkan kemenangan, Kusyowo (Talan, dkk, 2023: 2). Olahraga sepak bola dapat dilakukan dengan mempraktikkan keterampilan atau teknik-teknik dasar. Menurut Nusufi (Talan, dkk, 2023: 3) Teknik dalam permainan sepak bola sangat penting untuk dikuasai oleh setiap orang yang memiliki keterampilan (skill) karena, apabila keterampilan dasarnya baik maka pencapaian prestasi olahraga sepak bola akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik dan memiliki motor ability yang baik pula.

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah. Menurut Harsono (Purbangkara, dkk, 2022:174) mengatakan bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Menurut Werner (Nasrulloh, 2018: 1) Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Sedangkan menurut Sukadiyanto (Nasrulloh, 2018: 1), mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Resistance Band adalah alat yang mudah dibawa dan dapat digunakan dimanapun serta memiliki manfaat yang banyak seperti meningkatkan otot, meningkatkan kecepatan dan

kelincahan. Latihan Resistance Band merupakan band elastic yang terbuat dari karet atau lateks yang dapat digunakan untuk memperkuat otot.

Menurut Romadhon (Rahman dkk, 2021: 3-4) menyatakan bahwa resistance band merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa terbuat dari karet. Sebagian besar Resistance Band memiliki kode warna sesuai tingkat resistansinya. Namun, tidak semua resistensi memiliki kode warna. Tingkat resistensi disusun menjadi 4 kategori yaitu ringan, sedang, berat, dan ekstra berat. Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama latihan.



Gambar 1. Latihan resistance band

Sumber: Jensen et al, (Wahyuni dan Zakaria (2021:94))

Menurut Firansyah dkk (2023: 153) resistensi band adalah peralatan pelatihan resistensi yang didukung oleh pegangan karet fleksibel. Menurut Abdullah (Thawariikha dkk, 2023: 138) latihan Resistance Band atau elastic band mampu meningkatkan aktivitas otot dan dapat menjadi metode yang efektif untuk membangun hipertrofi otot, meningkatkan elastisitas otot dan meningkatkan kekuatan otot pada individu yang bugar.

Shooting adalah tendangan ke arah lawan untuk menciptakan gol. Shooting mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian shooting yang baik harus memandukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. Shooting dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan ujung kaki, Frayoga dan Afrizal (2019: 919)

Shooting merupakan salah satu teknik dasar sepak bola. Shooting merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menurut FIFA (Ded Putra dan M. Ridwan, 2019: 750) “shooting adalah tindakan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan”. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan shooting dengan baik, karena shooting merupakan puncak dari suatu serangan yang merupakan inti dari permainan sepakbola. Dengan demikian untuk dapat melakukan shooting dengan baik banyak faktor yang memengaruhinya diantaranya kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, kelenturan, daya ledak otot tungkai serta perkenaan bola mata kaki.

Agustina (2022: 33-34) menjelaskan bahwa shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan sepak bola. Shooting merupakan salah satu unsure penting dalam permainan sepak bola, seseorang kadang mengatakan bahwa pemain itu memiliki tendangan yang keras dan terarah. Tetapi banyak yang tidak tahu bagaimana teknik pelaksana shooting yang benar.

Menurut Mielke (Gunadi, dkk, 2020: 1095) Shooting adalah menendang bola sekuat tenaga menuju gawang bertujuan untuk menciptakan gol. Dengan dilakukannya shooting gol pun akan tercipta dan tanpa adanya shooting yang dilakukan pemain maka gol pun tidak akan tercipta.

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan shooting yang memungkinkannya untuk mencetak goal dari berbagai teknik/keterampilan shooting adalah melatih shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki.

Dekatilah bola dari arah yang sedikit menyamping, bukan garis lurus. Langkah tetap pendek-pendek tetapi cepat. Teknik ini memungkinkan anda melakukan penyesuaian dan menempatkan

kaki tumpu pada posisi yang tepat, yaitu persis di samping bola  $\pm 15$  cm. ujung kaki tumpu menghadap ke gawang. Tariklah kaki tendang ke belakang dan lutut kaki tumpu sedikit ditekuk.

Ayunkan kaki tersebut ke depan hingga menyentuh bola. Pada saat persentuhan, lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci, dan ujung kaki menghadap ke bawah. Pandangan fokus pada bola.

Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju ke arah tendangan. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai kaki tersebut kembali menyentuh tanah. Momentum tendangan membawa tubuhmu maju ke depan melebihi titik sentuhan ketika mendaratkan kaki tendangan. Untuk lebih jelasnya berikut adalah gambar shooting menggunakan punggung kaki, Kusuma (2021: 61-62)

Menurut Wahyudi (2020: 6-8) pada teknik dasar ini juga penting dipelajari oleh para pemain sepak bola. Agar pemain dapat menembakkan bola ke sasaran yang tepat dan memiliki akurasi yang sangat baik. Sehingga inilah beberapa teknik shooting yang harus dipahami dengan baik.

Menurut Khoirul Anam (Frayogha dan Afrizal, 2019: 922) faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan shooting ke gawang yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, ball feeling dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.

Menurut Afrinaldi, dkk (2021: 375) banyak faktor yang menyebabkan seseorang atlet sepakbola untuk dapat melakukan akurasi shooting dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi shooting dalam permainan sepakbola adalah kekuatan otot kaki, koordinasi mata-kaki, percaya diri, konsentrasi, perkenaan bola dengan kaki dan penguasaan teknik yang dimiliki atlet pada saat melakukan shooting.

Dalam teknik menendang bola seorang pemain sepakbola juga memerlukan akurasi dalam menendang. Akurasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan ini juga merupakan komponen-komponen yang sangat penting dalam permainan sepak bola, di samping unsur-unsur lainnya, Lukman Hariyanto (Husni dan Hendri Irawan, 2019: 510)

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One-Group Pretest-Posttest Design”. Dalam Sugiyono (2017:110-111) pada desain penelitian tersebut terdapat pretest (sebelum diberi perlakuan) dan posttest (setelah diberi perlakuan). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut ini:

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:

O1 = nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

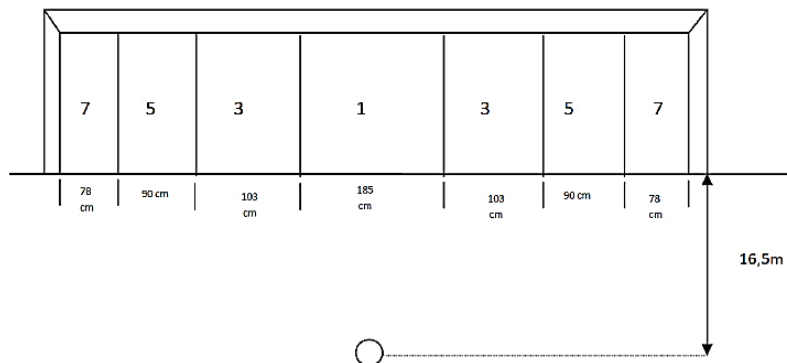
O2 = nilai posttest (sebelum diberi perlakuan)

Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa putra di kelas VIII MTS Muhammadiyah Kabila yang berjumlah 17 orang. Dalam penentuan sampel menggunakan sampling purposive, dimana peneliti menentukan sampel yang paling bermanfaat dan representatif maka yang dijadikan sampel adalah 17 orang.

Menurut Arikunto (Zakaria, 2018: 5) 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. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan shooting sebelum diberikan latihan Resistance band dan sesudah diberikan latihan Resistance band (pretest dan posttest). Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini menggunakan instrument ketepatan tendangan shooting.

Petunjuk pelaksanaan: Testee berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 M didepan gawang/sasaran. Tidak ada aba-aba dari tester. Testee diberi tiga kali kesempatan. Gerakan tersebut dikatakan gagal bila: Bola keluar dari daerah sasaran dan Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran. Pengskoran: Jumlah skor pada sasaran dalam tiga kali kesempatan dan Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis

pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari sasaran tersebut. Sepdanius, dkk (2019:101)



Gambar 2. Lapangan Tes Menembak Bola Ke Lapangan  
Sumber: Sepdanius, dkk (2019:101)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII MTs Muhammadiyah Kabila. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil tes awal dan tes akhir data kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII MTs Muhammadiyah Kabila

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 9 dan skor yang terendah 2. Setelah dilakukan analisis diperoleh jumlah nilai 95 dan rata-rata 5,59. Analisis uji normalitas yang akan disajikan adalah pembuatan daftar distribusi frekuensi skor baku, menentukan simpangan baku, membuat daftar frekuensi yang diharapkan, dan mencari normalitas data dari variabel X1 sebelum diterapkan latihan resistance band terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola.

Dari perhitungan diperoleh nilai selisih ( $F(z_i) - S(z_i)$ ) atau Lhitung (Lh) sebesar 0,19 dan Ltabel ( $L_t$ ) =  $\alpha$  0,05;  $n = 17$  berdasarkan tabel nilai kritis L uji Liliefors ditentukan Ltabel atau ( $L_t$ ) yaitu 0,206. Jadi Lh lebih kecil dari Lt ( $L_{hitung} = 0,19 \leq L_{tabel} = 0,206$ ). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n = 17$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian kemampuan shooting dalam permainan sepak bola dari populasi berdistribusi normal.

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel di atas menunjukkan skor tertinggi 17 dan skor yang terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh jumlah nilai 191 dan rata-rata 11,24. Analisis uji normalitas yang akan disajikan adalah pembuatan daftar distribusi frekuensi skor baku, menentukan simpangan baku, membuat daftar frekuensi yang diharapkan, dan mencari normalitas data dari variabel X2 sebelum diterapkan latihan resistance band terhadap kemampuan shooting pada permainan sepak bola

Dari perhitungan pada tabel di atas diperoleh nilai selisih ( $F(z_i) - S(z_i)$ ) atau Lhitung (Lh) sebesar 0,180 dan Ltabel ( $L_t$ ) =  $\alpha$  0,05;  $n = 17$  berdasarkan tabel nilai kritis L uji Liliefors ditentukan Ltabel atau ( $L_t$ ) yaitu 0,206. Jadi Lh lebih kecil dari Lt ( $L_{hitung} = 0,180 \leq L_{tabel} = 0,206$ ). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n = 17$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian kemampuan shooting pada permainan sepak bola dari populasi berdistribusi normal.

Dengan diketahui nilai varians antara tes awal dan tes akhir, maka pengujian dapat dilakukan dengan langkah sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{variens terbesar}}{\text{variens terkecil}} \quad F = \frac{7,941}{4,382} \quad F = 1,81$$

Dari perhitungan di atas diperoleh nilai Fhitung sebesar 1,81 dan Ftabel pada  $\alpha = 0,05$ , dk penyebut 17 ditemukan nilai sebesar 2,29 jadi Fhitung lebih kecil dari Ftabel ( $F_{hitung} = 1,81 \leq F_{tabel} = 2,29$ ). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan shooting pada permainan sepak bola memiliki kesamaan varians atau berasal dari populasi yang homogen.

Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan shooting pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila, maka hal ini di analisis dengan pengujian analisis varians dua rata-rata dengan menggunakan rumus (uji t).

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum Xd^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

Md = Nilai rata-rata dari perbedaan tes awal dengan tes akhir

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

Xd<sup>2</sup> = Jumlah kuadrat deviasi

n = Jumlah sampel

Maka :

$$t = \frac{5,65}{\sqrt{\frac{61,882}{17(17-1)}}} t = \frac{5,65}{\sqrt{\frac{61,882}{272}}} t = \frac{5,65}{\sqrt{0,227}} t = \frac{5,65}{0,477} t = 11,845$$

Hasil pengujian diperoleh thitung = 11,845 nilai ttabel pada a = 0,05; dk=n-1 (0,05 ; 17-1=16) diperoleh ttabel sebesar 1.746. Dengan demikian thitung lebih besar dari ttabel (thitung = 11,845 > ttabel = 1.746). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima Ha : jika thitung > ttabel pada a = 0,05 ; n-1, oleh karena itu hipotesis alternative atau Ha dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan shooting pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila.

Pada penelitian ini, penulis melakukan eksperimen dengan latihan resistance band pada atlet yang dimaksudkan untuk mengukur dan mengetahui apakah latihan ini dapat berpengaruh pada kemampuan atlet. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila.

Berdasarkan hasil dari eksperimen yang telah dilakukan oleh peneliti yang dengan menentukan kemampuan menggunakan metode tes awal dan tes akhir, hasilnya menunjukkan adanya pengaruh pada kemampuan dari latihan yang telah dilakukan. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis berbunyi, “Adanya pengaruh yang signifikan pada latihan resistance band terhadap peningkatan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila” akan berpengaruh. Sehingga dapat diterima.

Berdasarkan data tes awal yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 9 dan skor yang terendah 2. Setelah dilakukan analisis diperoleh jumlah nilai 95 dan rata-rata 5,59. Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir menunjukkan skor tertinggi 17 dan skor yang terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh jumlah nilai 191 dan rata-rata 11,24. Ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel pada penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai pada tes akhir. Dari hasil data di atas terdapat perbandingan rata-rata dari tes awal dan tes akhir yaitu 5,65.

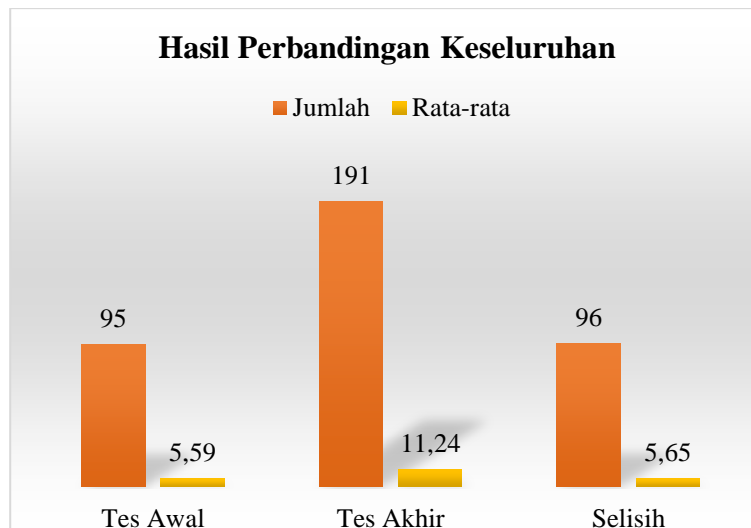
Perbandingan rata-rata pada tes awal dan tes akhir disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Data Tes Awal dan Tes Akhir

Keterangan	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih
Jumlah	95	191	96
Rata-Rata	5,59	11,24	5,65

Sumber Data: Penelitian Abdullah, Desember 2023

Bila hasil perbandingan tes awal dan tes akhir di atas digambarkan dalam bentuk diagram, maka akan terlihat seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 3. Perbandingan Tes Awal dan Akhir  
Sumber Data: Penelitian Abdullah, Desember 2023

Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan latihan resistance band terdapat pengaruh pada kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula seluruh variabel memiliki populasi yang homogen dan memiliki populasi yang berdistribusi normal.

Hasil pengujian tes awal dan tes akhir dengan menggunakan uji t menunjukkan hasil Thitung sebesar 11,845 sedangkan nilai Ttabel sebesar 1,746. Ternyata nilai Thitung lebih besar dari nilai Ttabel, sehingga Thitung telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Dengani inii mengucapkan syukuri Alhamdulillah akhirnya terselesaikani peneliti ini dengani bantuani darii semua pihak. i Kepada kedua orang tua yang selalui memberikani motivasii dani kasih sayang kepada saya. i Kepala dosen pembimbing dani pengujii yang telah membimbing sayai dalam menyelesaikan peneliti ini. i Kepada teman-temani sayai yang dani semua pihak yang tidak dapat disebutkani satu-persatu.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII MTs Muhammadiyah Kabila. Tes awal = 95 sedangkan jumlah keseluruhan tes akhir = 191.

Di simpulkan bahwa: Dari hasil MD tes awal dan tes akhir penelitian mempunyai T hitung adalah 11,845 sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada masing-masing siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila, dikarenakan Thitung lebih bsear dari pada ttabel, dengan nilai  $11,845 < 1,745$ . Maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Adanya pengaruh yang signifikan pada latihan resistance band terhadap peningkatan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Kabila”.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam melakukan shooting dalam permainan sepak bola maka digunakan latihan resistance. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang permainan sepak bola yakni kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada bimbingan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua, oleh karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan di luar jam sekolah. Kepada semua siswa yang memiliki minat dan bakat dalam permainan sepak bola diharapkan agar dapat melakukan latihan secara bebas diluar jadwal yang

ditetapkan baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang di peroleh melalui proses belajar mengajar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, Reki Siaga. 2020. Buku Jago Sepak Bola Untuk Pemula. Tangerang Selatan : Oscar Raya.
- Alficandra, dkk. 2021. Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepak Bola. Jawa Tengah: Zahira Media Publisher.
- Firansyah, Aldi, dkk. 2023. Pengaruh Latihan SQUAT Menggunakan Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola. Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 12 No1.
- Frayoga, Jhyo dan Afrizal. 2019. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. Jurnal Patriot Vol 1 Nomor 3.
- Gunadi Dwi, dkk. 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting. Jurnal Patriot Vol 2 Nomor 4.
- Husni, Muqopa Mahardi dan Hendri Irawadi. 2019. Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. Jurnal Patriot Vol 1 Nomor 2.
- Kusuma, Ketut Candra Adinata. 2021. Kepelatihan Sepak Bola: Teori dan Praktik. Jawa Barat: PT. RajaGrafindo Persada.
- Nasrulloh, Ahmad, dkk. 2018. Dasar-Dasar Latihan Beban. Yogyakarta: UNY Press.
- Purbangkara, Tedi, dkk. 2022. Buku Bahan Ajar Ilmu Faal Olahraga Dan Praktikum. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Rahman, Fahmi Taufik, dkk. 2021. Latihan Medicine Ball Throw dan Resistance Band Meningkatkan Ketepatan Three Point Shoot Pemain Bola Basket. Jurnal Kepelatihan Vol 13 No.1.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta ISBN: 979-8433-71-8
- Syamsudar, Bangbang. 2023. Strategi Peningkatan Perfoma Wasit Di Asosiasi PSSI Daerah. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Talan, Rudobertus, dkk. 2023. Olahraga. Sumatera Barat: PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Thawarikha, dkk. 2023. Pengaruh Latihan Menggunakan Media Resistance Band Terhadap Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMP LKIA Pontianak. Jurnal Physical Health Recreation Volume 3 No 2.
- Wahyudi, Arief Nur. 2020. Buku Ajar Sepak Bola. Madiun: CV. Bayfa Cendekia Indonesia.