

PENGARUH VARIASI LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 1 RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

Lolia Manurizal¹, Muarif Arhas Putra², Frediga Kharisma Putra³, Deri Putra⁴
loliamanurizal90@gmail.com¹, muarifarhasputra@upp.ac.id², frediga.rohules@gmail.com³,
deriputra@upp.ac.id⁴

Universitas Pasir Pengaraian

ABSTRACT

The results of this study indicate that there is an influence of Resistance Band Exercise Variations on the Shooting Ability of futsal extracurricular students at SMP Negeri 1 Rambah. This can be seen in the pretest value before applying the Resistance Band exercise variation which was obtained at 99.90 and in the posttest results of 100.00, this shows that students' abilities have increased after using the Resistance Band exercise variation method. Based on the results of statistical data with the t-test it is known that the tcount obtained is 1.340 and ttable 1.860, then Ho is rejected Ha is accepted, this shows that there is an effect of variations in Resistance Band exercises on the Shooting ability of futsal extracurricular students at SMP Negeri 1 Rambah Rokan Hulu Regency.

Keywords: resistance band, shooting, student, futsal.

ABSTRAK

Rumusan Masalah dalam Penelitian ini, Apakah ada pengaruh Variasi Latihan Resistance Band terhadap Kemampuan Shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen sebagai metode penelitian yang didalamnya ada perlakuan (treatment) yang digunakan sebagai usaha mencari sebuah jenis 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 design penelitiannya. Populasi penelitian ini berjumlah 10 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampel yaitu 10 Sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap kemampuan Shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah kabupaten Rokan Hulu, Hal ini tampak pada nilai pretest sebelum menerapkan variasi latihan Resistance band diperoleh mencapai 99.90 dan pada hasil posttest sebesar 100.00, hal ini menunjukkan kemampuan siswa meningkat setelah menggunakan metode variasi latihan Resistance Band. Berdasarkan hasil data statistic dengan uji-t diketahui bahwa thitung yang diperoleh adalah 1,340 dan ttabel 1,860, maka Ho ditolak Ha diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh variasi latihan Resistance Band terhadap kemampuan Shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

Kata kunci : resistance band, shooting, siswa, futsal

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga

pendidikan kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada pasal 18 ayat 1 yang berbunyi “Olahraga pendidikan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kompetisi kegiatan olahraga adalah olahraga futsal.

Permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainannya, Secara umum futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan dari kaki ke kaki dan hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ialah ukuran lapangan, jumlah siswa, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal. Menurut Justinus Lhaksana, (2011:13) permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan sepakbola.

Perbedaan antara futsal dan sepakbola pada law of the game saja, sedangkan dalam elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama, yaitu memaminkan bola dengan menggunakan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam, sehingga menuntut peralatan dan peraturan pertandingan atau permainan yang disesuaikan.

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 7-8) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir dengan cepat dari kaki ke kaki, dimana para siswanya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaannya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan lebih mudah merebut bola.

Menurut Justinus Lhaksana (2011:5) “futsal (futbol sala) dalam bahasa spanyol berarti sepakbola di dalam ruangan.” Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berebeda dengan sepakbola yang siswanya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Berbeda dengan permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net ataupun papan. Dengan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan futsal adalah permainan beregu yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu dalam sebuah lapangan yang relatif kecil, ukuran bola dan ukuran gawang yang relatif kecil dibandingkan sepakbola, permainan futsal sangat menggembarakan dan menarik dimana tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan maka tim itu yang memenangkan permainan.

Manurizal (2019:260) mengemukakan bahwa “Metode latihan mengabarkan pembelajaran untuk mengembangkan latihan, di mana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan”. Sedangkan menurut Kusma, M. W. (2015) adalah rangkaian kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang dengan tujuan untuk memperbaiki, mengembangkan, dan mempertahankan kondisi fisik serta kesehatan.

Kadir, A. (2017) latihan sebagai serangkaian kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis dan terarah untuk mencapai tujuan tertentu, seperti meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan olahraga, atau pemulihan kondisi fisik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka hakikat metode latihan merupakan aktifitas untuk dilaksanakan secara berulang-ulang oleh atlet yang berisi suatu rancangan oleh pelatih sehingga proses latihan dapat terlaksana dengan adanya rancangan tersebut.

Purnomo, H. (2019) menyatakan latihan adalah “proses yang melibatkan aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang dilakukan secara teratur untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan fisik, kesehatan, dan kinerja seseorang.”. Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang terprogram dan sistematis sehingga membentuk manusia yang utuh dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan/keterampilan, dan meningkatkan kesegaran atau kebugaran jasmani serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sedangkan Rudianto. (2016) “latihan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kinerja fisik seseorang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa shooting sangat penting untuk mendapatkan hasil tendangan yang keras. Untuk melatih agar bisa menghasilkan tendangan yang keras latihan resistance band merupakan solusi yang tepat untuk mengatasinya.

Menurut Smith, J. (2019:128) resistance band adalah merupakan alat yang efektif untuk membangun kekuatan dan kelenturan otot. Resistance band menawarkan resistensi yang dapat disesuaikan dengan tingkat kekuatan individu, sehingga memungkinkan latihan yang aman dan efektif. Dengan resistance band, Anda dapat mengatur tingkat ketegangan dengan mengubah panjang atau ketebalan band, sehingga memberikan variasi dan tantangan yang berbeda dalam latihan. Penggunaan resistance band dalam program latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan memperbaiki kelenturan.

Menurut Roberts, D (2018:32-46) resistance band dapat digunakan dalam latihan pencegahan cedera untuk meningkatkan stabilitas sendi dan menguatkan otot-otot penyangga tubuh. Resistance band memungkinkan gerakan bebas dan beragam yang dapat menantang otot-otot kecil yang bertanggung jawab untuk stabilitas sendi. Dalam latihan dengan resistance band, bermanfaat dapat menargetkan otot-otot yang terlibat dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh.

Sedangkan menurut Lee, A (2018:78-94) bahwa resistance band dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot inti dan meningkatkan postur tubuh. Resistance band dapat memberikan resistensi yang efektif dalam latihan otot inti, yang melibatkan otot-otot di sekitar perut, pinggul, dan punggung bawah. Dalam latihan dengan resistance band, melibatkan otot-otot stabilisator tubuh, yang membantu menjaga postur yang baik dan mengurangi risiko cedera. Penggunaan resistance band dalam program latihan untuk meningkatkan kekuatan otot inti dan memperbaiki postur tubuh.

Menurut Brown, M. (2019:76-92) berpendapat bahwa resistance band dapat digunakan untuk melengkapi program latihan beban dalam mencapai peningkatan kekuatan otot. Resistance band dapat digunakan sebagai alat alternatif atau tambahan untuk beban eksternal seperti dumbbell atau barbell. Dengan resistance band, Anda dapat mengubah pola gerakan, sudut, atau posisi untuk menargetkan otot dengan cara yang berbeda. Penggunaan resistance band sebagai salah satu metode untuk melengkapi program latihan beban dan meningkatkan kekuatan otot.

METODOLOGI

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 jenis 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 design penelitiannya.

Jenis penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2023 sampai 03 Juli 2023. Pre-test diambil pada tanggal 08 Juni 2023 dan Post-test pada tanggal sampai 03 Juli 2023 di lapangan futsal Tri R. Treatment dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan Frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at bertempat dilapangan Futsal Tri R. Dalam bab ini akan dibahas dan disajikan hasil pengukuran tes kemampuan shooting. Untuk lebih jelasnya masing-masing data di deskripsikan sebagai berikut :

Tabel 1.

Deskripsi data Hasil Tes Shooting dengan Variasi Latihan Resistance band

No	Hasil	Pretest	Posttest
1	Sampel	10	10
2	Rerata	99.90	100.00
3	SD	13.804	11.634

Berdasarkan tabel diatas hasil pengukuran tes shooting dengan jumlah sampel 10 orang, menunjukkan bahwa rata-rata pretest sebesar 99.90, dengan standar deviasi 13.804 dan pada posttest mendapatkan nilai rata-rata 100.00 dengan standar deviasi sebesar 11.634.

Sebelum mencari pengaruh variasi latihan resistance band terhadap kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Hipotesis yang diajukan akan diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian hipotesis tersebut menggunakan statistik uji t dan t hitung.

Uji Normalitas

Data penelitian ini di uji dengan uji normalitas taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan sebelumnya, maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai Lobservasi besar dari Ltabel berarti populasi tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika Lobservasi kecil dari Ltabel berarti populasi berdistribusi normal. Diperoleh hasil p-value sebesar 0,644. Karena nilai p-value lebih besar dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data nilai residual berdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas Varians

Penelitian ini menggunakan uji Homogenitas Varians dengan menguji data Pre-test dan Post-test. Uji Homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak pengujian Homogenitas Varians dengan Uji F diperoleh Fhitung lebih kecil dari Ftabel dengan demikian kedua Varians tersebut homogen. Rangkuman pengujian Homogenitas Varians dapat disajikan pada tabel 3.

Berdasarkan analisis menggunakan uji Levene, diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,202. Karena nilai signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan varians tersebut Homogen.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variasi latihan resistance band terhadap kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Beda rerata hitung (ttest) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan Resistance Band yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 1,340 < t_{tabel} 1,860$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan Resistance Band Terhadap kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

Pembahasan

Rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan Resistance Band yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 1,340 < t_{tabel} 1,860$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan Resistance Band Terhadap kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut Variasi Latihan Resistance Band berpengaruh terhadap Kemampuan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu dengan hasil: ($t_{hitung} < t_{tabel} 1,860$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, M. (2019). Incorporating Resistance Bands into Weight Training Programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(2), 76-92.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Fathoni, A. (2016). *Ilmu Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. CV. Bintang Sejahtera.
- Gunawan, D. (2018). *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*. CV. Sagung Seto.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati, (2006). *Power menyangkut kekuatan dan kecepatan*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Johnson, S. (2020). The Role of Resistance Bands in Rehabilitation. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 58(4), 256-270.
- Manurizal, L., & Fitriana, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Guided Discovery dan Metode Series Of Play terhadap Kemampuan Servis Atlet Bolavoli Putri Rokan Hulu. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 258-270.