

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN SHOOTING DALAM OLAHRAGA HOCKEY

Fikry Saadillah Fadil¹, Asep Angga Permadi², Irwan Hermawan³

^{1, 2, 3}Universitas Garut, Jl. Prof. K.H. Cecep Syarifudin No. 52A, Garut, Jawa Barat, Indonesia

Email: fikrysaadillah23@gmail.com

Article History

Received: 02-05-2026

Revision: 20-05-2026

Accepted: 23-05-2026

Published: 26-05-2026

Abstract. This study aims to determine the effect of resistance band training on shooting speed in hockey. The method used was an experiment with a quantitative approach employing a one-group pretest-posttest design. The study sample was selected using total probability sampling and consisted of 15 participants from the hockey extracurricular program at SMAN 11 Garut. The instrument used was a shooting speed test with the aid of measuring devices such as a speed gun or the Pitchlab app. Data were analyzed using descriptive statistics, a normality test, and a paired-sample t-test at a significance level of 0.05. The results showed an increase in the mean score from the pretest to the posttest. The normality test indicated that the data were normally distributed (Sig. > 0.05). The results of the paired-sample t-test showed a significance value of 0.000 (< 0.05), indicating a significant effect. Thus, it can be concluded that resistance band training is effective in improving shooting speed in hockey. This study has limitations regarding the relatively small sample size and the absence of a control group, so the results cannot yet be widely generalized. Therefore, future research is recommended to use a larger sample, include a control group, and examine other variables such as shooting accuracy and power to obtain more comprehensive results.

Keywords: Exercise, Resistance Band, Shooting, Hockey

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan *shooting* dalam olahraga *hockey*. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *probability sampling* jenis *total sampling* berjumlah 15 peserta ekstrakurikuler *hockey* SMAN 11 Garut. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan *shooting* dengan bantuan alat ukur seperti *speed gun* atau aplikasi Pitchlab. Data dianalisis menggunakan uji deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari *pretest* ke *posttest*. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan data berdistribusi normal (Sig > 0,05). Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* efektif dalam meningkatkan kecepatan *shooting* dalam olahraga *hockey*. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang sedikit dan tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar serta menambahkan variabel lain seperti akurasi dan kekuatan *shooting*.

Kata Kunci: Latihan, *Resistance Band*, *Shooting*, *Hockey*

How to Cite: Fadil, F. S., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2026). Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kecepatan *Shooting* dalam Olahraga *Hockey*. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 6 (3), 368-376. <http://doi.org/10.54373/ijset.v6i3.5566>

PENDAHULUAN

Olahraga *hockey* merupakan salah satu jenis permainan bola kecil dan memakai tongkat bengkok yang disebut *stick*. Olahraga ini biasanya dilakukan oleh dua kelompok, yang dimana tujuan dari olahraga ini memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang agar tidak kebobolan (Muhammad, 2019). Permainan ini mirip dengan bola basket karena dimainkan di lapangan tertutup, namun memiliki papan pembatas di setiap sisi agar bola dapat memantul dan tidak keluar dari area permainan. Ciri khas tersebut menjadikan hoki ruangan lebih dinamis dan atraktif, dengan tempo permainan yang cepat dan jumlah pemain yang lebih sedikit, yakni lima orang dalam setiap tim (Syahrudin et al., 2022).

Resistance band merupakan salah satu alat latihan tahanan yang terbuat dari karet elastis dan dilengkapi dengan pegangan sebagai penopang. Penggunaan alat ini umumnya ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot (Wahono & Nasution, 2022). Menurut Ramadhan & Sunaryadi (2019) beragam jenis latihan dapat digunakan untuk meningkatkan power otot lengan, seperti *medicine ball side throw* dan *kettlebell side swing*, yang keduanya memiliki pola gerakan mirip dengan gerakan hit. Namun, penting untuk mengetahui latihan mana yang paling efektif dalam meningkatkan kecepatan. Selain kedua latihan tersebut, terdapat pula latihan menggunakan *resistance band* yang memiliki tujuan serupa, yaitu meningkatkan kekuatan otot lengan guna menunjang kecepatan *shooting* dalam olahraga *hockey*.

Shooting dalam olahraga *Hockey* adalah salah satu keterampilan dasar yang penting dan sering digunakan, terutama untuk mencetak gol. Semua pemain perlu menguasai teknik ini agar permainan bisa lebih efektif. *Shooting* juga mendukung kerja sama tim, karena biasanya dilakukan setelah serangkaian umpan antar pemain. Tanpa *shooting* yang baik, peluang mencetak gol akan terbuang sia-sia. Teknik ini banyak menggunakan otot lengan, sehingga pemain perlu melatih kekuatan dan daya ledak (*power*) otot tersebut. Semakin kuat power otot lengan, semakin cepat dan akurat bola saat ditembakkan, yang bisa meningkatkan efektivitas permainan *hockey* secara keseluruhan (Budiman & Prabowo, 2020). Penguasaan teknik menembak ke arah gawang ini sangat penting karena dapat mempermudah tim dalam meraih kemenangan serta meningkatkan peluang untuk mencetak gol. Saat melakukan *shooting*, pemain harus berada di dalam area lingkaran pertahanan lawan agar gol yang tercipta dapat dinyatakan sah sesuai dengan peraturan permainan. Penguasaan berbagai teknik *shooting* seperti *drag flick*, *rivers*, *tapping*, dan *push* menjadi sangat penting. Masing-masing teknik tersebut memiliki ciri khas tersendiri dalam hal gerakan dan bentuk latihannya. Selain itu, kemampuan teknik dasar *shooting* juga perlu didukung oleh komponen lain seperti akurasi agar peluang mencetak gol menjadi lebih besar (Fauziah, 2022).

Latihan olahraga meliputi proses pemilihan dan penerapan metode latihan sebagai peran penting dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilan atlet. Setiap cabang olahraga memerlukan pendekatan latihan yang berbeda sesuai dengan karakteristik gerak dan tujuan yang ingin dicapai. Pemilihan dan penerapan metode latihan dalam olahraga bertujuan agar latihan yang dilakukan dapat memberikan hasil yang optimal terhadap peningkatan kemampuan pemain (Hermawan & Permadi, 2022). Oleh karena itu, metode latihan *resistance band* sangat relevan diterapkan dalam pembinaan fisik pemain hoki indoor, karena alat ini efektif untuk meningkatkan kekuatan, stabilitas, dan daya ledak otot tanpa memberikan tekanan berlebih pada persendian. Latihan ini dapat membantu pemain mencapai performa optimal dalam permainan yang menuntut kecepatan dan ketepatan gerak seperti hoki indoor.

Berbeda dari penelitian Siregar et al., (2024) yang menggunakan metode latihan *plyometric* dalam latihannya yaitu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrikkosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik. Penelitian ini memiliki kebaruan dalam metode latihan kekuatan otot lengan yaitu menggunakan alat *resistance band*. Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan yang menggunakan alat *resistance band* untuk melatih kekuatan otot lengan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan *shooting*. Berdasarkan hasil observasi lapangan yang peneliti lakukan di SMAN 11 Garut menunjukkan kurangnya kekuatan dan kecepatan pada kegiatan ekstrakurikuler *hockey* khususnya pada saat melakukan *shooting*. Hal ini dikarenakan proses latihan yang diterapkan dalam ekstrakurikuler *hockey* masih menggunakan metode konvensional. Metode konvensional yang digunakan ini berupa *push up* dan *plyometric*. Belum banyak penelitian yang spesifik menguji pengaruh latihan yang menggunakan alat seperti *resistance band*. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan *shooting* adalah latihan kekuatan otot lengan dengan *resistance band*. Penggunaan *resistance band* dipilih karena alat ini ringan, mudah dibawa, serta memungkinkan berbagai variasi latihan untuk melatih kekuatan otot lengan. Selain itu, tingkat elastisitasnya yang bervariasi dapat disesuaikan dengan kemampuan dan progres latihan individu (Susilawan, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kecepatan *Shooting* dalam Olahraga *Hockey*. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan kecepatan *shooting* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan dengan *resistance band*, menilai sejauh mana latihan tersebut dapat meningkatkan power otot lengan yang berperan dalam gerakan *shooting*, serta mengidentifikasi efektivitas latihan *resistance band* sebagai alternatif metode latihan dalam meningkatkan performa teknik

shooting. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi program latihan yang efektif bagi pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan kecepatan dan kekuatan tembakan pada cabang olahraga *hockey*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana suatu variabel memengaruhi variabel lainnya dalam situasi yang dikendalikan secara ketat (Syahrizal & Jailani, 2023). Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019). Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian pendidikan yang berfokus pada pengumpulan data terukur, analisis statistik, serta proses penelitian yang sistematis dan objektif (Creswell, 2002). Maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan data agar dapat mendapatkan hasil dari penelitian. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*, dengan menggunakan desain ini dapat dilakukan pretest sebelum diberi perlakuan. Desain tersebut digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Keterangan:

O_1 = Nilai *pretest* (tes sebelum diberikan latihan)

X = Perlakuan Variasi Latihan

O = Nilai *posttest* (tes setelah diberikan latihan)

Peserta yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler *Hockey* SMAN 11 Garut yang berjumlah 15 orang yang diberikan perlakuan program latihan menggunakan alat *Resistance Band* selama 16 pertemuan (8 minggu), dengan durasi setiap sesi 60 menit. Instrument tes yang digunakan yaitu tes kecepatan *shooting* bola *hockey*. Pengukuran dilakukan dengan alat bantu seperti *speed gun* atau aplikasi *Pitchlab*. Data dianalisis menggunakan uji Deskriptif, uji Normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Paired Sample T-test* pada taraf signifikansi 0,05. Semua prosedur dilaksanakan sesuai standar etika penelitian pendidikan, termasuk *informed consent* dan perlindungan data peserta.

HASIL

Untuk membuktikan bahwa hasil penelitian ini berpengaruh atau tidak berpengaruh, maka berdasarkan hasil uji analisis data yang dilakukan menggunakan SPSS dapat diperoleh sebagai berikut:

Analisis Deskriptif

Tabel 1. Hasil uji deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Kurtosis			
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Std. Error			
Nilai Pretest Shooting	15	14	45	59	782	52.13	1.207	4.673	21.838	-.083	.580	-1.285	1.121
Nilai Posttest Shooting	15	15	61	76	1012	67.47	1.287	4.984	24.838	.670	.580	-.647	1.121
Valid N (listwise)	15												

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan kecepatan *shooting* setelah diberikan perlakuan latihan *resistance band*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata posttest yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest, sehingga mengindikasikan adanya peningkatan performa setelah perlakuan diberikan.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil uji normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai Pretest Shooting	.130	15	.200*	.942	15	.405
Nilai Posttest Shooting	.156	15	.200*	.904	15	.111

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada data pretest maupun posttest. Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi untuk dilakukan uji statistik parametrik.

Uji Paired Sample T-test

Tabel 3. Hasil uji *paired sample t-test*

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
Pair					Lower	Upper				
1	Pretest - Posttest	15.333	2.350	.607	-16.635	-14.032	25.268	14	.000	

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan selisih rata-rata sebesar -15,333, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan shooting dalam olahraga hockey.

DISKUSI

Pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan *shooting* dalam olahraga *hockey*. Berdasarkan hasil analisis data, terjadi peningkatan rata-rata nilai *shooting* dari *pretest* ke *posttest* sebesar -15,333 poin setelah peserta mengikuti program latihan selama 16 pertemuan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan *resistance band* mampu memberikan adaptasi fisik yang baik terhadap kemampuan pemain dalam menghasilkan tembakan yang lebih cepat. Perubahan ini tidak hanya terlihat dari hasil statistik, tetapi juga dari kemampuan peserta dalam melakukan gerakan *shooting* yang lebih kuat, stabil, dan eksplosif dibandingkan sebelum diberikan perlakuan latihan.

Peningkatan kecepatan *shooting* tersebut terjadi karena latihan *resistance band* memberikan beban tahanan elastis yang mampu merangsang kerja otot lengan dan bahu secara lebih optimal. Saat melakukan gerakan latihan menggunakan *resistance band*, otot bekerja secara terus-menerus untuk melawan elastisitas karet sehingga kekuatan dan power otot meningkat secara bertahap. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kemampuan kontraksi otot ketika melakukan gerakan *shooting* dalam permainan *hockey*. Semakin baik kekuatan dan daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain, maka semakin besar pula kecepatan bola yang dihasilkan saat melakukan *shooting*. Selain itu, gerakan latihan *resistance band* memiliki pola yang hampir serupa dengan gerakan *shooting* dalam *hockey* sehingga latihan menjadi lebih spesifik dan efektif dalam meningkatkan performa teknik shooting pemain.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Budiman & Prabowo (2020) yang menjelaskan bahwa peningkatan kekuatan dan power otot lengan berpengaruh terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga *hockey*. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kemampuan otot lengan yang baik akan menghasilkan kecepatan pukulan yang lebih tinggi karena otot mampu menghasilkan kontraksi yang lebih cepat dan kuat. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut karena latihan *resistance band* terbukti efektif meningkatkan kemampuan otot lengan yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan kecepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler *hockey*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Wahono & Nasution (2022) yang menyatakan bahwa latihan menggunakan *resistance band* mampu meningkatkan power otot dan hasil *shooting* pada atlet sepak bola usia muda. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *resistance band* memiliki efektivitas dalam meningkatkan kemampuan fisik yang berhubungan dengan gerakan eksplosif, termasuk pada teknik *shooting* dalam olahraga *hockey*. *Resistance band* memberikan tahanan elastis yang membantu meningkatkan kekuatan otot secara bertahap sehingga performa *shooting* menjadi lebih optimal (Wahono & Nasution, 2022).

Selain itu, hasil penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramdhan & Sunaryadi (2019) mengenai latihan *medicine ball side throw* dan *kettlebell side swing* terhadap peningkatan kecepatan *hit hockey*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan gerakan rotasi tubuh dan kekuatan otot lengan dapat meningkatkan kecepatan pukulan. Dalam penelitian ini, *resistance band* juga melibatkan gerakan dorongan, tarikan, dan rotasi lengan yang menyerupai teknik *shooting* pada *hockey* sehingga memberikan dampak positif terhadap peningkatan performa pemain. Perbedaannya, *resistance band* memiliki kelebihan karena lebih praktis, ekonomis, mudah dibawa, dan dapat digunakan dalam berbagai variasi latihan sehingga lebih mudah diterapkan pada kegiatan pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi penting dalam proses pembinaan olahraga *hockey*, khususnya pada tingkat sekolah dan ekstrakurikuler. Latihan *resistance band* dapat dijadikan sebagai alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain tanpa membutuhkan alat yang mahal atau fasilitas yang rumit. Penggunaan *resistance band* dapat membantu pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang lebih variatif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan atlet pemula maupun pelajar. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berbasis *resistance band* dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas performa pemain *hockey*, terutama dalam aspek kekuatan dan kecepatan *shooting* yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan. Dengan adanya peningkatan kemampuan *shooting* tersebut, peluang pemain dalam mencetak gol juga menjadi lebih besar sehingga dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan *shooting* dalam olahraga *hockey*. Hal ini dibuktikan dengan adanya

peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest serta hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, latihan *resistance band* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *shooting*, khususnya pada peserta ekstrakurikuler *hockey* SMAN 11 Garut.

Meskipun temuan studi menunjukkan dampak yang signifikan, penelitian ini tetap memiliki beberapa batasan. Metode yang diterapkan adalah satu kelompok uji sebelum dan sesudah tanpa kelompok perbandingan, sehingga peningkatan hasil belum dapat dibandingkan secara langsung dengan metode latihan lainnya. Jumlah peserta yang relatif kecil juga membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil penelitian hanya pada peserta ekstrakurikuler hoki di tingkat sekolah. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan kelompok kontrol, melibatkan lebih banyak peserta, serta memeriksa variabel lain seperti ketepatan tembakan, kekuatan pukulan, dan daya tahan otot agar hasilnya lebih menyeluruh.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa latihan *resistance band* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan *shooting* dalam olahraga *hockey*, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler *hockey*, latihan menggunakan *resistance band* dapat dijadikan sebagai alternatif program latihan fisik, khususnya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kecepatan *shooting* atlet. Penerapan latihan ini disarankan dilakukan secara terstruktur, progresif, dan berkelanjutan agar hasil peningkatan performa dapat lebih optimal.

Bagi sekolah atau lembaga pembinaan olahraga, penyediaan fasilitas latihan seperti *resistance band* perlu dipertimbangkan karena alat ini relatif ekonomis, praktis, dan efektif untuk mendukung program latihan *hockey*. Selain itu, guru olahraga maupun pembina ekstrakurikuler dapat mengintegrasikan metode latihan ini ke dalam program pembinaan keterampilan teknik dasar. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengkaji pengaruh latihan *resistance band* terhadap variabel performa lainnya seperti akurasi *shooting*, kekuatan pukulan, dan daya ledak otot lengan. Penelitian lanjutan juga dapat dilakukan pada tingkat atlet yang berbeda guna memperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.

REFERENSI

- Budiman, A., & Prabowo, G. D. (2020). Latihan Power Otot Lengan untuk Kecepatan Push dalam Olahraga Hockey. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 163–171.
- Creswell, J. W. (2002). Desain penelitian. *Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, Jakarta: KIK, 2, 121-180.
- Fauziah, N. (2022). Model Latihan Teknik Shooting Berbasis Alat Rebound pada Permainan Hoki Ruangan. Universitas Negeri Jakarta.
- Hermawan, I., & Permadi, A. A. (2022). Pembelajaran Keterampilan Cabang Olahraga Hoki melalui Pendekatan Model Peer Teaching. *Jurnal Porkes. Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*, 5(1), 189–198.
- Muhammad, H. N. (2019). Evaluasi Konteks Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Hockey di Jawa Timur. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(2), 47–50.
- Ramadhan, M. R., & Sunaryadi, Y. (2019). Perbandingan Latihan Medicine Ball Side Throw dengan Kettlebell Side Swing terhadap Peningkatan Kecepatan Hit Cabang Olahraga Hockey. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 83–87.
- Siregar, I., Arima, P., & Saragih, D. A. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Atlet Putra Unimed Hockey Club. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 8–16.
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67, 18.
- Susilawan, R. (2024). Efektivitas Latihan Kekuatan Otot Lengan Menggunakan Resistance Band dan Weight Training terhadap Ketepatan Pukulan Drive pada Atlet Agepe Badminton Club. Universitas Negeri Jakarta.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif (Types of Research in Quantitative and Qualitative Research). *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial and Humaniora*, 1(1), 13–23.
- Syahrudin, M. S. S., Saleh, M. S., & Rahman, A. (2022). Permainan Hockey Ruangan.
- Wahono, A., & Nasution, M. F. A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 26–30.