

PENGARUH LATIHAN BEBAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN SHOOTING PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA MA DARUSSALAM PATALASSANG KABUPATEN SINJAI

Zulfahmi¹, Nur Afni², Puang Lamakkasau Akib³, Anita Tri Banawati⁴,

Muh. Bahrur Rahman Buswan⁵, Poppy Elisano Arfanda⁶, Juhanis⁷

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: kaliabol104@gmail.com

Article History

Received: 26-04-2026

Revision: 08-05-2026

Accepted: 11-05-2026

Published: 13-05-2026

Abstract. This study aims to determine the effect of resistance band weight training on shooting speed in soccer games for students of MA Darussalam Patalassang, Sinjai Regency. This study uses a quantitative approach with an experimental method and a One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were all students of MA Darussalam Patalassang, with a sample of 35 students selected according to research needs. Data collection was carried out through a shooting skills test measured using a stopwatch to see the speed before and after treatment. Data analysis techniques used include descriptive analysis, normality test, and hypothesis testing using the t-test. The results showed that there was a significant effect of resistance band weight training on increasing shooting speed in soccer games for students of MA Darussalam Patalassang, Sinjai Regency. Thus, resistance band training can be used as one of the training methods to improve students' shooting abilities in soccer games.

Keywords: Resistance Band, Shooting, Football Game

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban resistance band terhadap kecepatan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa MA Darussalam Patalassang Kabupaten Sinjai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA Darussalam Patalassang, dengan sampel sebanyak 35 siswa yang dipilih sesuai kebutuhan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan shooting yang diukur menggunakan stopwatch untuk melihat kecepatan sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan beban resistance band terhadap peningkatan kecepatan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa MA Darussalam Patalassang Kabupaten Sinjai. Dengan demikian, latihan resistance band dapat dijadikan salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting siswa dalam permainan sepak bola.

Kata Kunci: Resistance Band, Shooting, Permainan Sepakbola

How to Cite: Zulfahmi., Afni, N., Akib, P. L., Banawati, A. T., Buswan, M. B. R., Arfanda, P. E., & Juhanis. (2026). Pengaruh Latihan Beban *Resistance Band* Terhadap Kecepatan *Shooting* pada Permainan Sepakbola Siswa MA Darussalam Patalassang Kabupaten Sinjai. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7 (3), 3355-3363. <http://doi.org/10.54373/imeij.v7i3.5479>

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia dengan jumlah penggemar yang sangat besar. Keberhasilan dalam sepakbola tidak hanya ditentukan oleh bakat, tetapi juga oleh proses latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Dalam beberapa dekade terakhir, sepakbola berkembang menjadi permainan modern yang menuntut penguasaan teknik, taktik, fisik, dan mental secara seimbang agar mampu mencapai prestasi optimal. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah *shooting*. Teknik ini memiliki peran krusial dalam menentukan hasil akhir pertandingan karena berkaitan langsung dengan peluang mencetak gol (Luxbacher, 2011; Sucipto et al., 2000). Namun, dalam praktiknya, masih banyak pemain yang belum mampu melakukan *shooting* dengan baik, khususnya dalam aspek kecepatan dan kekuatan tendangan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik dasar serta keterbatasan dalam koordinasi gerak dan kekuatan otot tungkai yang diperlukan dalam melakukan tendangan (Kirkendall, 2007).

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan pada pertandingan sepakbola di Kabupaten Sinjai, ditemukan bahwa pemain mengalami kesulitan dalam melakukan *shooting* dengan keras dan cepat. Akibatnya, pemain sering membutuhkan posisi yang lebih lama untuk melakukan tendangan sehingga bola mudah terbaca oleh kiper maupun pemain lawan. Selain itu, terlihat bahwa teknik dasar *shooting* seperti menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun ujung kaki masih belum dikuasai secara optimal oleh siswa MA Darussalam Patalassang Kabupaten Sinjai. Dalam konteks peningkatan kemampuan teknik tersebut, diperlukan metode latihan yang tepat dan inovatif. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah latihan beban menggunakan media *resistance band*. Alat ini memiliki sifat elastis dengan tingkat resistensi yang bervariasi sehingga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan kecepatan gerak. Imam Agung Tama (2015) menyatakan bahwa latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power.

Selain itu, pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015) yang menyatakan bahwa terdapat empat aspek penting dalam peningkatan keterampilan dasar cabang olahraga, yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Lebih lanjut, pelatih juga dituntut untuk mampu merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Harsono (2015) menegaskan bahwa latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar menghasilkan hasil yang optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada penerapan latihan beban menggunakan media *resistance band* yang difokuskan untuk meningkatkan kecepatan *shooting* pada siswa MA Darussalam Patalassang Kabupaten Sinjai, yang sebelumnya belum banyak diteliti pada konteks tersebut. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan media *resistance band* terhadap kecepatan *shooting* pada siswa MA Darussalam Patalassang Kabupaten Sinjai.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Dalam desain ini, subjek terlebih dahulu diberikan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kemampuan awal, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan *resistance band*, dan selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk melihat perubahan atau peningkatan hasil setelah perlakuan diberikan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA Darussalam Patalassang Kabupaten Sinjai. Sampel penelitian berjumlah 35 siswa yang diambil menggunakan teknik sampling sesuai dengan kebutuhan penelitian (*total sampling*). Seluruh sampel diberikan perlakuan yang sama tanpa adanya pembagian kelompok.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu latihan beban menggunakan media *resistance band*, serta variabel terikat yaitu kecepatan *shooting* dalam permainan sepakbola. Perlakuan diberikan dalam bentuk program latihan terstruktur yang dilakukan dalam beberapa pertemuan latihan. Latihan difokuskan pada peningkatan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak tendangan melalui penggunaan *resistance band* dengan tingkat resistensi tertentu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *shooting* sepakbola yang dilakukan dengan menendang bola ke arah target tertentu, kemudian waktu tempuh bola diukur menggunakan stopwatch untuk memperoleh data kecepatan. Pengukuran dilakukan pada saat *pre-test* dan *post-test* dengan prosedur yang sama untuk menjaga konsistensi data.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) pemberian *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal siswa, (2) pelaksanaan program latihan *resistance band* sesuai jadwal latihan yang telah ditentukan, (3) pemberian *post-test* setelah perlakuan selesai, dan (4) pengumpulan serta pengolahan data hasil tes. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Setelah itu, dilakukan uji hipotesis

menggunakan uji-t (*paired sample t-test*) untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL

Hasil penelitian ini diawali dengan penyajian data hasil tes kecepatan *shooting* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *resistance band*.

Tabel 1. Hasil data penelitian

No	A1	A2
1	1.43	1.11
2	2.18	1.34
3	2.08	1.14
4	1.66	1.20
5	1.73	1.70
6	1.76	1.59
7	2.25	1.42
8	2.32	1.39
9	3.20	1.98
10	1.70	1.66
11	2.02	1.38
12	1.82	1.58
13	1.35	1.32
14	2.49	2.02
15	1.24	1.19
16	1.69	1.30
17	1.64	0.98
18	1.30	1.07
19	1.37	1.48
20	2.40	1.44
21	2.22	1.64
22	1.83	1.25
23	1.45	1.26
24	1.29	1.24
25	1.70	1.72
26	1.08	0.95
27	2.02	1.80
28	1.62	1.17
29	1.70	1.19
30	1.92	1.27
31	1.71	1.12
32	2.03	1.28
33	1.64	1.25
34	1.78	1.16
35	1.68	1.43

Keterangan:

A1: Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Beban *Resistance Band*

A2: Data Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Beban *Resistance Band*

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya perubahan nilai antara hasil tes awal (A1) dan tes akhir (A2) pada masing-masing siswa. Secara umum, sebagian besar siswa mengalami penurunan waktu tempuh atau peningkatan kecepatan *shooting* setelah diberikan perlakuan latihan *resistance band*. Untuk memperjelas gambaran data secara keseluruhan, dilakukan analisis statistik deskriptif.

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif

Descriptive Statistics							
	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Sebelum Latihan	35	2.12	1.08	3.20	1.8086	.41990	.176
Sesudah Latihan	35	1.07	.95	2.02	1.3720	.26275	.069
Valid N (listwise)	35						

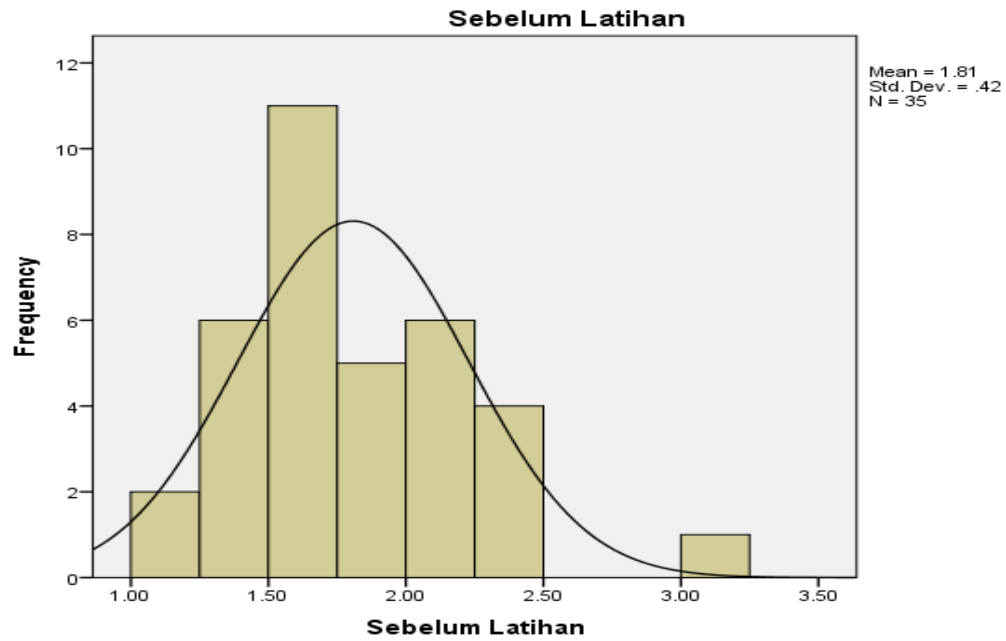
Hasil analisis deskriptif pada Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata waktu *shooting* sebelum latihan adalah 1,8086 dengan standar deviasi 0,41990, sedangkan setelah latihan menjadi 1,3720 dengan standar deviasi 0,26275. Terjadi penurunan nilai rata-rata setelah perlakuan, yang mengindikasikan adanya peningkatan kecepatan *shooting*. Selain itu, nilai varians dan standar deviasi setelah perlakuan juga lebih kecil, yang menunjukkan bahwa data menjadi lebih homogen.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov.

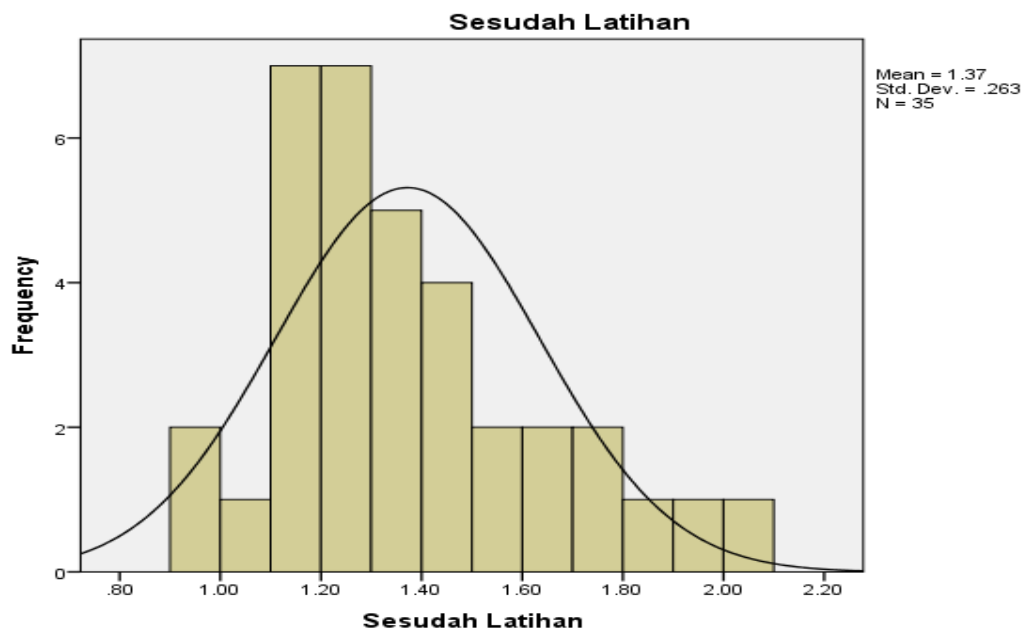
Tabel 3. Analisis normalitas data

		Sebelum Latihan	Sesudah Latihan
N		35	35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.8086	1.3720
	Std. Deviation	.41990	.26275
Most Extreme Differences	Absolute	.137	.123
	Positive	.137	.123
	Negative	-.098	-.074
Test Statistic		.137	.123
Asymp. Sig. (2-tailed)		.096 ^c	.200 ^{c,d}

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi untuk data sebelum latihan sebesar 0,096 dan sesudah latihan sebesar 0,200. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistik parametrik.



Gambar 1. Histogram frekuensi sebelum latihan



Gambar 2. Histogram frekuensi sesudah latihan

Berdasarkan kedua histogram tersebut, terlihat adanya pergeseran distribusi data ke arah yang lebih baik setelah perlakuan, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* siswa. Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan, dilakukan analisis uji-t (*paired sample t-test*).

Tabel 4. Hasil Analisis Uji-t

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Sebelum Latihan	1.8086	35	.41990	.07098
Sesudah Latihan	1.3720	35	.26275	.04441

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Sebelum Latihan & Sesudah Latihan	35	.613	.000

Hasil uji korelasi pada Tabel 4 menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,613 dengan signifikansi 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Data ini menjadi dasar untuk menguji hipotesis penelitian terkait pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan *shooting* siswa.

DISKUSI

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban *resistance band* terhadap kecepatan shooting dalam permainan sepak bola siswa sepak bola MA Darussalam Patalassang, Kabupaten Sinjai. Besarnya peningkatan kecepatan shooting dalam permainan sepak bola siswa sepak bola MA Darussalam Patalassang, Kabupaten Sinjai, setelah diberikan latihan beban *resistance band*. Hasil penelitian ini diperkuat dalam penelitian Menurut Widnyana, dkk., (2020) pelatihan single leg speed hop memberikan peningkatan yang bermakna terhadap daya ledak otot tungkai. Latihan *plyometric* beban *resistance band* mengembangkan daya ledak untuk otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya otot-otot *gluteus*, *hamstring*, *quadriceps* dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga, dan ini sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan *shooting* sepak bola. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan punggung bagian awah, dan juga melibatkan otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan ankle. Hal ini terjadi karena dalam pelaksanaannya hanya menggunakan tungkai bawah, di mana beban dalam latihan hanya ditopang oleh tungkai bawah saja, sehingga diperlukan juga peran dari otot-otot penyeimbang lutut dan ankle untuk menjaga keseimbangan saat latihan agar tidak jatuh saat mendarat.

Hasil penelitian Utamayasa (2020) menunjukkan bahwa latihan beban *resistance band* berpengaruh pada kedua latihan tersebut terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa pemain sepak bola putra Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penelitian Arisetiawan, dkk., (2020) menunjukkan terdapat pengaruh dan peningkatan yang signifikan antara latihan *plyometric*

single leg jump terhadap daya ledak otot tungkai. Hasil penelitian Hidayat (2020) menunjukkan latihan *Single Leg Speed Hop* memiliki pengaruh positif terhadap power otot tungkai dalam olahraga karate. Hasil penelitian Ramdhan & Purnamasari (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap power tungkai. Hasil penelitian Putra, dkk., (2022) menunjukkan bahwa latihan *single leg speed hop* memberikan peningkatan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan kecepatan *shooting*. Dukungan hasil-hasil penelitian tersebut semakin memperkuat hasil penelitian ini.

Latihan beban *resistance band* adalah latihan yang mengoptimalkan gerakan agar mencapai ketinggian dan jarak maksimal dengan irama gerakan yang sesuai. Adapun cara pelaksanaan bentuk latihan beban *resistance band* dimulai dari posisi atau sikap berdiri yang relaks, punggung lurus, pandangan ke depan, dan bahu agak condong ke depan. Kedua lengan di samping badan ditekuk 90 derajat serta posisi ibu jari ke atas. Selanjutnya, melompat ke atas dengan satu kaki setinggi mungkin, tekuklah tungkai secara penuh hingga posisi kaki di bawah pantat. Pada saat di atas atau di udara kedua lutut dilipat, jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan, maka pada saat mendarat juga menggunakan kaki kanan (Hidayat, 2020).

Latihan beban *resistance band* berusaha menggunakan berat badan itu sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk meningkatkan rangsangan latihan. Latihan-latihan beban *resistance band* diperkirakan menstimulasi berbagai perubahan dalam neuromuskuler, memperbesar kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat dan lebih kuat terhadap perubahan-perubahan yang ringan dan panjangnya otot. Salah satu ciri penting latihan beban *resistance band* tampaknya adalah pengkondisian neuromuskuler sehingga memungkinkan adanya perubahan-perubahan arah yang lebih cepat dan lebih kuat, misalnya dari gerakan turun naik pada lompat dan gerakan kaki anterior dan kemudian arah posterior pada waktu melompat. Dengan mengurangi waktu yang diperlukan untuk perubahan arah ini, maka kekuatan dan kecepatan dapat ditingkatkan (Narbito, 2021).

Shooting adalah kemampuan dalam melakukan tendangan dengan akurat dan cepat ke gawang lawan untuk mencetak gol. Tindakan para pemain untuk melepaskan tendangan ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol. *Shooting* merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Dalam melakukan *shooting*, seorang pemain perlu memiliki kekuatan, kecepatan dan keseimbangan yang baik untuk dapat mengatasi penjaga gawang lawan dan mencetak gol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan beban resistance band memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa MA Darussalam Patalassang, Kabupaten Sinjai. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan latihan *resistance band* efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar shooting siswa, khususnya dalam aspek kecepatan tendangan.

REFERENSI

- Arisetiawan, A., dkk. (2020). Pengaruh latihan plyometric single leg jump terhadap daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh latihan single leg speed hop terhadap power otot tungkai dalam olahraga karate. *Jurnal Keolahragaan*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Kirkendall, D. T. (2007). *The science of soccer*. Human Kinetics.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer: Steps to success* (4th ed.). Human Kinetics.
- Narbito. (2021). Latihan resistance band dalam peningkatan kemampuan neuromuskuler atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Putra, A., dkk. (2022). Pengaruh latihan single leg speed hop terhadap daya ledak otot tungkai. *Jurnal Sport Science*.
- Ramdhan, F., & Purnamasari, I. (2020). Pengaruh latihan single leg speed hop terhadap power tungkai. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Sucipto, A., Suryosubroto, B., & Kurniawan, F. (2000). *Sepak bola: Pembelajaran dan latihan*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Utamayasa, H. (2020a). Pengaruh latihan beban resistance band terhadap daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Utamayasa, H. (2020b). Pengaruh latihan resistance band terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola putra Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Widnyana, I. G. N., dkk. (2020). Pengaruh latihan single leg speed hop terhadap daya ledak otot tungkai. *Jurnal Sport and Fitness*.
- Zulfahmi. (2024). *Pengaruh latihan beban resistance band terhadap kecepatan shooting pada permainan sepakbola siswa MA Darussalam Patalassang Kabupaten Sinjai* [Skripsi, Universitas Negeri Makassar].