

# Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo

Muhammad Viton Liskhardinanda\*, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

\*muhammadliskhardinanda@mhs.unesa.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan menggunakan *resistance band* 75lbs dan 45lbs terhadap *power* otot tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan mana yang lebih efektif dengan menggunakan *resistance band* 75lbs dan 45lbs dalam meningkatkan *power* otot tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. Adapun metode penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel yaitu 16 orang. Instrumen yang digunakan yaitu dengan tes *standing broad jump*. Analisis data statistik menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent T-Test*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa Pengaruh latihan *resistance band* 75lbs terhadap peningkatan *power* otot tungkai memiliki hasil rata-rata sebesar 0,000. Selain itu, pengaruh latihan *resistance band* 45lbs memiliki hasil rata-rata sebesar 0,000 dari hasil kedua latihan tersebut sehingga hasil dari kedua latihan tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Untuk mengetahui perbedaan dari kedua hasil latihan yang diuji, maka dilakukan pengujian data dengan pendekatan *independent T-Test*. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua latihan tersebut. Nilai Sig. (2-tailed) juga didapatkan hasil yang lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,864 pada uji *pre-test* dan 0,856 pada nilai *post-test*. Meninjau hasil analisa dan uji penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang cukup signifikan pada hasil kedua model latihan *forward kick resistance band* 45lbs dan *forward kick resistance band* 75lbs.

**Kata Kunci** : Futsal, Power Otot Tungkai, Resistance Band

## Abstract

*This study aims to determine the effect of exercise using resistance bands 75 lbs and 45 lbs on leg muscle power at SMAN 1 Taman Sidoarjo. Knowing the difference in the effect of which exercise is more effective by using resistance bands of 75lbs and 45lbs in increasing leg muscle power at SMAN 1 Taman Sidoarjo. The research method used purposive sampling technique, with a total sample of 16 people. The instrument used is a standing broad jump test. Statistical data analysis used paired sample t-test and independent T-test. The results of the paired sample t-test show that the effect of 75lbs resistance band training on increasing leg muscle power has an average result of 0.000. In addition, the effect of the 45lbs resistance band exercise has an average result of 0.000 from the results of the two exercises so that the results of the two exercises have a significant effect on increasing leg muscle power. To find out the difference between the results of the two exercises tested, the data was tested using an independent T-Test approach. The results show that there is no significant difference between the two exercises. Value of Sig. (2-tailed) also obtained results greater than 0.05, namely 0.864 in the pre-test and 0.856 in the post-test. Reviewing the results of the analysis and research tests that have been carried out, it can be concluded that there is no significant difference in the results of the two training models for the 45lbs forward kick resistance band and 75lbs forward kick resistance band.*

**Keywords**: Futsal, Power Leg muscles, Resistance Band.

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan dengan dimainkan secara beregu dengan lima lawan pada ukuran lapangan yang lebih kecil,

Menurut Murhananto dalam (Susi, 2016). Latihan yang dilakukan secara teratur, akan meningkatkan kemampuan pemain dalam bermain futsal. Untuk meraih peningkatan capaian prestasi yang lebih optimal, maka aspek latihan sangat penting diperhatikan, diantaranya

penguasaan teknik dasar yang sempurna. Menurut Lhaksana dalam (Susi, 2016) terdapat beberapa macam teknik dasar permainan cabang olahraga futsal, meliputi teknik dasar dalam menahan bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), mengumpan bola (*passing*), mengumpan lambang (*chipping*), serta menembak bola (*shooting*).

Definisi lain menjelaskan bahwa futsal merupakan olahraga dengan intensitas yang sangat sering dan termasuk dalam jenis olahraga fisik. Studi literatur menjelaskan nilai sangat penting bagi pelatih futsal untuk mempertimbangkan tuntutan fisik sebagai penerapan program latihan bentuk kegiatan kompetisi (Susi, 2016). Beberapa karakteristik dalam cabang olahraga futsal yang menunjukkan bahwa terdapat komponen fisik dalam pemain yang harus dimiliki, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta berbagai komponen lainnya (Lhaksana, 2011). Komponen biomotor yang paling penting padacutsal salah satunya adalah power, dimana merupakan daya atau kemampuan pengerahan kekuatan secara penuh dalam rentang waktu relatif cepat yang dilakukan oleh kemampuan otot (Harsono, 2015).

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. Selaras dengan definisi yang disampaikan (Nazzala, 2016) bahwa *shooting* merupakan teknik senjata yang ampuh dalam mencetak gol, sebab dengan mengoptimalkan gerakan koordinasi beberapa bagian meliputi ujung kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam, serta penggunaan bagian tumit yang ditunjang oleh *power* otot tungkai yang kuat untuk memiliki kemampuan menendang bola dengan keras. Menurut (Rosmawati, 2016) sesuai dengan maksud yang ingin dicapai dalam olahraga futsal yaitu mencetak angka (*point goals*) sebanyak mungkin dengan cara menggiring bola dan memasukkannya ke gawang lawan. Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan *shooting*, *power* otot

tungkai yang kuat sangat diperlukan sebagai penunjang agar bisa menendang dengan keras sehingga dapat menciptakan peluang gol yang tinggi.

Kemampuan *shooting* sebagai salah satu penguasaan teknik dasar bagi pemain futsal, baik dilakukan dalam jarak jauh maupun jarak dekat. Hal ini dikarenakan kemampuan *shooting* bukan sekadar dilakukan oleh pemain bagian depan, melainkan sebaliknya yaitu seluruh pemain harus menguasai keterampilan ini agar dapat melakukan *shooting* pada setiap kesempatan yang didapatkannya (Rosmawati, 2016). Menurut (Purnomo, 2018) pemain dengan teknik penguasaan tendangan yang baik, maka akan dapat bermain dengan efisien dan pada akhirnya pemain dapat mencapai tujuan akhir dalam menendang bola yaitu mengoper bola, menembak bola ke gawang lawan, menyapu serta menggagalkan gerakan teknik lawan. Berdasarkan uraian dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power shooting* sangat penting untuk mendapat hasil tendangan yang keras. Untuk melatih agar bisa menghasilkan tendangan yang keras latihan *resistance band* merupakan solusi yang tepat untuk mengatasinya. Hasil penelitian relevan sebelumnya menyatakan bahwa dalam penelitian:

1. (Al-Ghani, 2019) yang berjudul “Pengaruh *Resistance Band Exercise* Dan *Power Tungkai* Terhadap Hasil Tendangan Lambung Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Sriwijaya Asah *Soccer (SAS) U-15 Palembang*.”. Pada kajian analisa tersebut, menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara metode latihan dengan menggunakan *resistance band* dan *power* tungkai terhadap peningkatan hasil tendangan lambung sepak bola. Adapun hasil tersebut dilakukan oleh pemain U-15, SSB Sriwijaya Asah *Soccer (SAS)* dikarenakan bentuk latihan keduanya mempunyai kesamaan pada aspek penggunaan alat.

2. (Rosmawati, 2016) yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Pemain *Club Futsal SMK Nusatama, Padang*”. Hasil penelitiannya,

menganalisa bahwa ada hubungan yang sangat penting dan berpengaruh dalam pengaruh kontribusi berarti antara otot tungkai terhadap kemampuan *shooting*.

Latihan *resistance* adalah bagian yang saling terpadu dari sebagian besar teknik pada latihan atletik. Selain itu, juga merupakan modus pada jenis latihan rekreasi yang dikenal dan sering digunakan pada banyak individu aktif secara fisik (Mardhika, 2016). Latihan beban dalam era saat ini dapat didefinisikan salah satu bentuk latihan cukup efektif bagi peningkatan latihan yang menguji kekuatan, daya tahan, dan kelincahan (Mardhika, 2016). Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, observasi dilapangan dan wawancara pada pelatih siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Taman Sidoarjo bahwa sekolah tersebut tidak pernah berlatih dengan menggunakan alat *resistance band* secara terukur sesuai dengan ilmu *sport science* dan pelatih tersebut menyampaikan bahwa ketika mengamati muridnya disebuah pertandingan kebanyakan mereka bermain kurang bagus dalam penyelesaian serangan pada saat bertanding.

Jika program latihan tidak dilaksanakan sesuai kebutuhan atlet dari evaluasi pertandingan yang sebelumnya maka untuk selanjutnya tidak akan bisa bersaing dengan sekolah-sekolah yang lain, sehingga peneliti menemukan solusi dengan menjadikan masalah yang disampaikan pelatih ekstrakurikuler untuk dijadikan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *resistance band* 75lbs dan 45lbs Terhadap *Power* Otot Tungkai.”. Oleh karena hal tersebut, peneliti bermaksud menerapkan latihan yang menguji *power* otot tungkai dengan metode latihan *forward kick* dengan menggunakan alat yang sama tetapi dengan ukuran yang berbeda. Setelah dilakukan pemberian tes, peserta didik akan mendapatkan pelatihan yang ditujukan guna meningkatkan *power* otot tungkai.

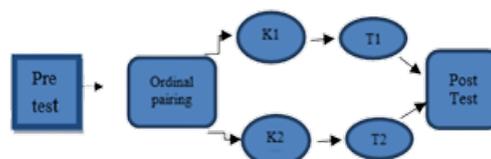
## METODE

Metode pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan teknik uji coba yang sistematis melalui perencanaan untuk menguji bukti kebenaran suatu hipotesa atau melalui

eksperimen, dimana melakukan *treatment* menggunakan model latihan *forward kick resistance band 45lbs* dan *75lbs* tentunya dengan tidak mengabaikan protokol kesehatan di masa pandemi corona ini. Tujuan pemilihan teknik ini adalah sebagai teknik dalam penelitian yang menguji kredibilitas keadaan tertentu, dimana berpedoman pada dasar teori yang telah teruji serta kemudian dilakukan secara teknis dengan terampil oleh peneliti (Mahardika, 2015). Selain itu, (Mahardika, 2015) berpendapat bahwa tujuan penelitian eksperimen yaitu menganalisis dan menyelidiki berbagai kemungkinan ada tidaknya pengaruh maupun hubungan sebab akibat dalam variabel-variabel yang menjadi objek penelitian.

Berdasarkan pada metode eksperimen yang dipaparkan tersebut, maka model perancangan dengan dua kelompok melalui desain pengujian sebelum dan sesudah atau istilah lain *two group pre and post test design* tepat digunakan. Adapun penggambaran maksud desain penelitiannya sebagai berikut:

**Gambar 1.** Desain Penelitian.



Keterangan:

*Pre-test*: *pre-test* dengan menggunakan *standing broad jump test*.

K1: Kelompok 1.

K2: Kelompok 2.

T1: Latihan *forward kick* menggunakan *resistance band 45lbs*.

T2: Latihan *forward kick* menggunakan *resistance band 75lbs*.

*Post-test*: *Post-test* menggunakan tes *standing broad jump*.

Dalam penelitian ini, menggunakan subjek peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Taman Sidoarjo. Pengambilan sampel penelitian melalui pendekatan teknik *purposive sampling*. Seperti pendapat menurut (Mahardika, 2015) dimana mengatakan bahwa dalam cara mengambil sampel dengan

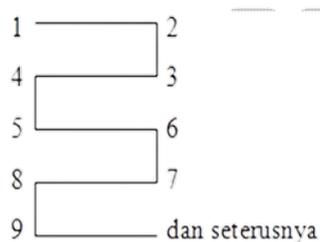
*purposive sampling*, bertujuan untuk mengambil data dari sampel sehingga dapat mencapai maksud akhir tertentu yang dijelaskan sesuai dengan keperluan penelitian. Adapun dalam teknik ini, banyaknya jumlah sampel tidak dipermasalahkan. Subjek penelitian akan terbagi menjadi dua kelompok. Kelompok 1 adalah latihan *forward kick* menggunakan *resistance band 45lbs* dan kelompok 2 adalah latihan *forward kick* menggunakan *resistance band 75lbs*.

**Gambar 2.** Forward Kick



Subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak 16 pemain dan 4 pemain sebagai sampel cadangan. Kelompok 1 latihan *forward kick* menggunakan *resistance band 45lbs* sebanyak 8 pemain, kelompok 2 latihan *forward kick* menggunakan *resistance band 75lbs* sebanyak 8 pemain. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dilakukan dengan model teknik *ordinal pairing*. Adapun penggambarannya adalah sebagai berikut:

**Gambar 3.** Teknik *ordinal pairing*



Lokasi penelitian dilakukan di lapangan futsal SMAN 1 Taman Sidoarjo, penelitian dilakukan dalam rentang waktu 6 pekan dengan frekuensi latihan selama 3 kali seminggu kecuali pada pertemuan saat *pre*, serta *post test*. Ada 2 (dua) penggunaan variabel pada penelitian ini, (1) variabel bebas; (2) variabel terikat. Latihan *forward kick* merupakan bentuk

model latihan *drill shooting* yang dimana pemain melakukan gerakan yang menyerupai menendang bola akan tetapi pada saat melakukan latihan ini tidak menggunakan bola tetapi hanya melakukan gerakannya saja.

Subjek melakukan berdiri kaki sejajar dengan bahu kemudian dengan langkah pertama diawali *drill step*, kemudian dilanjutkan dengan menumpu dengan satu kaki dan melakukan gerakan *shooting* tanpa bola dengan sempurna dengan *power* yang maksimal pada setiap gerakan, kemudian diulang sesuai dengan repetisi *pre test* yang diperolehnya.

Teknik instrumen pada penelitian ini dengan maksud mengumpulkan data dalam aspek tingkat keterampilan, yaitu test *standing broad jump*. Adapun cara pelaksanaan tes dan pengukuran *standing broad jump*, berdasarkan pendapat (Irawan, 2014).

Adapun cara pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

1. Atlet berdiri dengan kaki sedikit terpisah pada belakang garis yang terdapat tanda di tanah.
2. Lepas landas dan mendarat dua kaki digunakan.
3. Dengan mengayunkan lengan dan menekuk lutut untuk memberikan dorongan ke depan.
4. Subjek mencoba untuk melompat sejauh mungkin.
5. mendarat dengan kedua kaki tanpa jatuh ke belakang
6. Pengukuran yang diperoleh dari garis *take-off* ke titik kontak terdekat pada pendaratan di bagian belakang tumit.
7. Rekam lompatan pada jarak terpanjang yang telah dilakukan atlet dengan mengambil terbaik dari tiga kesempatan.

Beberapa hasil atlet untuk tes *standing broad jump*. Peneliti juga dapat menggunakan kalkulator ini untuk mengonversi cm menjadi kaki dan inch.

**Tabel 1.** Kategori *standing broad jump*

Kategori	Laki-laki (m)	Perempuan (m)
Sempurna	>2,5	2,0>
Sangat Baik	2,41-2,50	1,91-2,0

Kategori	Laki-laki (m)	Perempuan (m)
Sempurna	>2,5	2,0>
Di Atas Rata-Rata	2,31-2,40	1,81-1,90
Rata-Rata	2,21-2,30	1,71-1,80
Di Bawah Rata-Rata	2,11-2,20	1,61-1,70
Kurang	1,91-2,10	1,41-1,60
Kurang Sekali	<1,91	<1,41

Sumber: (Irawan, 2014)

Pada tahap *pre-test*, pengambilan data dilakukan ketika pertemuan pertama dengan tes *standing broad jump*. Untuk menentukan kelompok eksperimen 1 (latihan *forward kick resistance band 45lbs*) dan kelompok eksperimen 2 (latihan *forward kick resistance band 75lbs*).

Pada implementasi *treatment*, dilakukan dengan rentang waktu 3 kali seminggu selama 6 pekan, seperti yang dikatakan oleh (O & Haff, 2009) latihan dengan intensitas 2 hingga 3 minggu merupakan ukuran yang maksimal dalam latihan. Ada 1 model latihan dengan beban yang berbeda pada pemberian *treatment*, yaitu: (1) Latihan *forward kick resistance band 45lbs*, (2) Latihan *forward kick resistance band 75lbs*. Selanjutnya, pada pertemuan terakhir dilakukan pengambilan data *post-test* dengan tes *standing broad jump*.

Dalam analisa hasil data mengguakan beberapa teknik, seperti (1) uji prasyarat analisis, terdiri dari deskripsi data untuk penentuan nilai standar deviasi termasuk rata-rata (*mean*); (2) uji normalitas data dengan pendekatan rumus kolmogorov smirnov, dimana pengujian normalitas bergantung pada variabel yang akan diuji melalui *software SPSS*. Selanjutnya, agar dapat mengetahui bagaimana pengaruh pemberian eksperimen maka dilakukan analisa pengujian dengan bantuan *software SPSS* melalui pendekatan Uji-T *paired sample test*.

Kemudian, uji-t melalui teknik *Independent Sample Test (Independent-Sample T test)*. Hal ini bertujuan sebagai pengujian nilai signifikansi serta beda rata-rata yang dilakukan dalam dua kelompok. Seringkali pengujian dengan tes ini juga bertujuan mengetahui tingkat pengaruh

pada satu variabel independen terhadap satu maupun lebih variabel dependen.

## HASIL

Data yang diperoleh sesuai dengan hasil tes dan pengukuran dilapangan yang sudah dilakukan oleh peneliti selama 6 minggu dilapangan SMAN 1 Taman Sidoarjo, maka perlu di jabarkan secara keseluruhan yang dimana peneliti menghitung hasil data penelitian dengan bantuan *software SPSS*. Berikut adalah hasil analisa penelitian dengan *software SPSS*:

### a. Uji prasyarat analisis

Deskripsi dalam pengujian data *power* otot tungkai mendeskripsikan hasil uji *pre* maupun *post test*, serta *mean*. Selengkapnya, dapat dilihat melalui tabel 2, yaitu:

**Tabel 2.** Rata-rata *pretest* dan *posttest*

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Pretest 45lbs	8	149	220	187,13	24,643
Pretest 75lbs	8	156	215	189,13	21,040
Posttest 45lbs	8	151	222	188,63	24,727
Posttest 75lbs	8	158	217	190,75	21,218
Valid N (listwise)	8				

Berdasarkan tabel 2 diatas, maka diperoleh keterangan bahwa kelompok latihan *forward kick resistance band 45lbs* mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) *pre-test* sebesar 187,13 serta nilai *post-test* sebesar 188,63. Adapun pada kelompok latihan *forward kick resistance band 75lbs* memperoleh nilai rata-rata (*mean*) pada *pre-test* 189,13 sedangkan pada *post-test* mendapatkan nilai 190,75.

Pada standar deviasi, kelompok latihan *forward kick resistance band 45lbs* yang dilakukan saat *pre-test* adalah 24,643 serta saat *post-test* sebesar 24,727. Sedangkan bagi kelompok latihan *forward kick resistance band 75lbs*, *pre-testnya* adalah 21,040 dan *posttest* adalah 21,218.

### b. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas

dilakukan dengan aplikasi SPSS. Pendekatan uji yang dilakukan adalah kolmogorov-smirnov. Adapun ukuran dasar penilaian atau syarat uji diantaranya apabila hasil yang diuji dengan nilai Sig (Signifikansi) sebesar 0,05% serta angka hasilnya menunjukkan lebih kecil pada uji melalui *software* SPSS. Dalam standar syarat tersebut, maka disimpulkan bahwa hasil data yang telah diuji termasuk kelompok berdistribusi normal (Mahardika, 2015). Terdapat hasil pengujian normalitas melalui *software* SPSS pada data yang dipaparkan secara rinci melalui tabel 3 berikut.

**Tabel 3.** Uji Normalitas Data.

Data	Pretest Sig(2-tailed)	Posttest Sig(2-tailed)
Resistance band 45lbs	0,101	0,081
Resistance band 75lbs	0,200	0,192
Keterangan Status	P > 0,05 Normal	P > 0,05 Normal

Meninjau analisa dalam tabel.3 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan dalam pengujian yang dilakukan kedua kelompok baik dalam *pre test* maupun *post test* mendapatkan hasil nilai *Sig. (2-tailed) > 0,05* sehingga data kelompok merupakan kelompok yang berdistribusi normal.

**c. Uji Paired Sample T-Test**

Salah satu pengujian hipotesa guna menjawab rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah dengan penggunaan uji *paired Sample T-Test* dengan tujuan menganalisa bagaimana pengaruh hasil latihan yang sudah diujikan proses pengolahan data melalui *software* SPSS. Hasil uji *Paired Sample T-Test* terdapat dalam tabel.4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Hasil uji *Paired Sample T-Test*

Kelompok Latihan	Pair	T	Sig (2-Tailed)	Statu s
<i>Forward kick resistance band 45lbs</i>	Pretest	-7,937	0,000	Ho
	Posttest			ditolak
<i>Forward</i>	Pretest	-8,881	0,000	Ho

Kelompok Latihan	Pair	T	Sig (2-Tailed)	Statu s
<i>Forward kick resistance band 45lbs</i>	Pretest	-7,937	0,000	Ho
	Posttest			ditolak
<i>kick resistance band 75lbs</i>	Posttest			ditolak

Menganalisa hasil dalam tabel.4 dapat dijelaskan dimana nilai t-hitung *forward kick resistance band 45 lbs* adalah -7,937 dengan angka probabilitas dari Sig yaitu 0,000 yang berarti bahwa nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga H0 ditolak. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *forward kick resistance band 45 lbs* terhadap *power* otot tungkai. Selain itu, dijelaskan pula dalam tabel bahwa nilai t-hitung pada *forward kick resistance band 75 lbs* adalah -8,881 dan nilai probabilitasnya adalah 0,000 (Sig.) atau dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak sebab nilainya lebih kecil dari 0,05. Artinya, terdapat pengaruh signifikan pada latihan *forward kick resistance band 75lbs* terhadap *power* otot tungkai. Meninjau analisa hasil pengolahan data yang telah diperoleh, dapat disimpulkan dimana kedua latihan yaitu *forward kick 45lbs* dan *forward kick 75lbs* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai.

**d. Uji Independent Sample T-test**

Dalam menganalisa adanya perbedaan signifikan antara latihan *forward kick resistance band 45lbs* dan *forward kick 75lbs* futsal, dilakukan pengujian selisih diantara keduanya. Hal ini dapat digunakan pengujian *Independent Sample T-Test* pada tabel.5 di bawah ini.

**Tabel 5.** Hasil Uji *Independent Sample T-Test*

	Lavene's test		T-test		
	F	Sig.	T	Sig. (2-tailed)	Mean difference
Pretest	0,513	0,486	-0,175	0,864	-2,0
Posttest	0,494	0,494	-0,184	0,856	-2,1

Asumsi yang telah diketahui dalam tabel diatas adalah nilai Sig.(2-tailed), yaitu 0,856

sehingga angka hasilnya lebih besar dari syarat 0,05. Oleh sebab itu, kesimpulan yang dapat diperoleh adalah tidak adanya perbedaan hasil yang cukup berpengaruh pada 2 (dua) model latihan, yaitu latihan *forward kick resistance band 45lbs* dan *forward kick resistance band 75lbs*.

## PEMBAHASAN

Keterampilan penguasaan teknik dasar *shooting* dengan baik adalah kompetensi teknis dimana setiap pemain futsal hendaknya menguasainya. Hal ini disebabkan karena teknik menembak bola (*shooting*) merupakan teknik dalam permainan cabang olahraga futsal yang sangat penting guna mencapai penyelesaian yang bagus didepan gawang dengan mencetak gol. Dalam hal ini menurut (Purnomo, 2018). Pemain dengan penguasaan yang baik pada kemampuan teknik menendang, akan mampu bermain dengan efisien. Hal ini bermaksud agar mampu mencapai tujuan akhir yaitu menendang bola, mengoper bola, penembakan terhadap gawang lawan, serta menyapu dan menggagalkan lawan dalam teknis permainan.

Latihan *resistance band* merupakan latihan fisik yang sangat diperlukan. Karena dengan melakukan *resistance band*, dimana merupakan bagian yang terpadu dalam hampir setiap teknik pada latihan atletik serta sudah menjadi modus jenis latihan rekreasi yang cukup terkenal di kalangan berbagai individu aktif secara fisik (Mardhika, 2016).

Pada aspek *treatment* dalam penelitian, dilaksanakan dengan frekuensi 3 kali selama seminggu dengan 16 kali pertemuan. Implementasi program latihannya, pelatih memberikan perintah berupa instruksi singkat terkait langkah gerakan dan memberikan contoh serta melakukan koreksi terhadap berbagai kesalahan dalam *coaching point*.

Menganalisa berdasarkan hasil yang didapatkan, kesimpulan secara prosedural pelaksanaan dalam memperoleh data hasil penelitian selama *treatment* dilaksanakan sesuai dengan program latihan. Hasil dari latihan *forward kick resistance band 45lbs* dan *forward kick resistance band 75lbs*

menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang sangat penting terhadap *power* otot tungkai. Dengan berdasarkan pada pengolahan data diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *forward kick 45lbs* dan *forward kick 75lbs* mempunyai pengaruh terhadap *power* otot tungkai, meninjau dari sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan dengan rentang waktu 3 kali seminggu selama 6 minggu. Hal ini selaras dengan penelitian (Mardhika, 2016) dimana menganalisa bahwa latihan *resistance band* dapat menyebabkan adanya perubahan peningkatan *power* otot tungkai. Hal ini dikarenakan dalam latihan berat yang bertujuan meningkatkan kekuatan awal sangat bergantung pada 2 (dua) faktor, diantaranya keterlibatan unit motor yang lebih dalam tiap kontraksi serta adanya provokasi impuls saraf yang menyebabkan unit motor yang lebih pada gilirannya menjadi aktif.

Berdasarkan berbagai analisa diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil yang tidak signifikan, dimana ditunjukkan dalam peningkatan latihan *forward kick resistance band 45 lbs* dan *forward kick 75 lbs* dengan model latihan menggunakan beban yang berbeda.

## PENUTUP

### Simpulan

Meninjau analisis data berdasarkan hasil penelitian, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada latihan *forward kick resistance band 45lbs* dan *forward kick resistance band 75lbs* terhadap *power* otot tungkai pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Taman Sidoarjo. Akan tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan dari latihan *forward kick resistance band 45lbs* dan *forward kick resistance band 75lbs* terhadap *power* otot tungkai.

### Saran

Saran serta kesimpulan penelitian ini dengan mengacu hasil penelitian, yaitu: Pelatih dapat menggunakan pendekatan model latihan *forward kick resistance band 45lbs* dan *forward kick resistance band 75lbs* untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Pelatih juga dapat memberikan latihan yang menguji *power* otot tungkai dengan model *forward kick resistance band 45lbs* dan *forward kick resistance band*

75lbs dengan regulasi beban alat yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal untuk mencapai target. Dalam pengembangan lebih lanjut, penelitian ini akan mampu menjadi salah satu referensi bagi peneliti selanjutnya dengan aspek pertimbangan pilihan instrumen tes yang lebih terbaharui (*modern*) serta akurat menyesuaikan karakteristik yang dimiliki cabang olahraga futsal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- (Al-Ghani, 2019). “Pengaruh *Resistance Band Exercise* dan *Power* Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Sriwijaya Asah *Soccer (SAS)* U-15 Palembang.”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Volume 1 Nomor 2 2019.
- (ANSE\*, 2017). “Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada *Club* Perisai Putih, Kabupaten Kolaka Timur.”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Volume 16 Nomor 1 Januari-Juni 2017, Halaman 47-56.
- (O & Haff, 2009). *Periodization Theory and Methodology of Training, America: United States of America*.
- (Harsono, 2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung:Remaja Rosdakarya.
- (Susi, 2016). *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula*.
- (Irawan, 2014). “Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis *Slide* Tennis Lapangan.”. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Volume 1 Nomor2 bulan November 2014.
- (Jannah, 2018). “Pengaruh Latihan *Overhead Tricep Extension Resistance Band* dan Latihan *Overhead Tricp Extension Dumbell* Terhadap *Power* Lengan.”. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol. 1 No. 4 2018.
- (Lhaksana, 2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- (Mahardika, 2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: UNESA University Press.
- (Mardhika, 2016). “Pengaruh Latihan *Resistance* dan *Plyometric* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Pada Pemain Futsal.”. Surabaya: Universitas Negeri Adi Buana Surabaya. *Jurnal UNIPA Surabaya*. Vol. 68 Nomor 1, Juni 2017.
- (Nazzala, 2016). “Hubungan Koordinasi, Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga Futsal.”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 9 Nomor 1, November 2016.
- (Purnomo, 2018). “Peningkatan Hasil Belajar Futsal Melalui Permainan”. Oktober 2018.
- (Rosmawati, 2016). “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain *Club* Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama, Padang.”. *Jurnal Menssana*. Vol.1 No.2, November 2016.
- (Skripsi, 2014). *Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1)*.