

# PENGARUH LATIHAN *FORWARDKICK RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA ATLET FUTSAL U 14 – U 17 META FUTSAL PUTRI

Moch Ridho\* I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma

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

\*mochridho16060474109@mhs.unesa.ac.id

## Abstrak

Teknik dasar permainan sepakbola tidak ada perbedaan pada teknik dasar permainan futsal maka dari itu futsal ialah permainan yang diadopsi pada cabang olahraga sepakbola. Adakah pengaruh dari latihan *forward kick resistance band* ialah tujuan pada penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini ialah atlet putri Meta Futsal u14 - u17, Sampel pada penelitian ini adalah 20 orang atlet putri Meta Futsal u14 - u17. Tes *standing board jump* merupakan penelitian menggunakan *quasy experiment* serta menggunakan *pretest – treatment – posttest* selama 6 minggu *treatment*. Setelah dilakukan pengolahan data menggunakan SPSS 2.3 diperoleh hasil dengan 0,00 tersebut kurang dari nilai signifikansi ialah adanya pengaruh dari atlet futsal u-14-u17 meta futsal putri.

**Kata Kunci :** futsal; *forward kick resistance band*, power otot tungkai

## Abstract

The basic technique of the game of football does not differ on the basic techniques of futsal therefore futsal is a game adopted in the sport of football. Is the effect of the forward kick resistance band exercise the goal of the study. The population in this study was the female athletes of Meta Futsal u14 - u17, The sample in this study was 20 female athletes Meta Futsal u14 - u17. The standing board jump test is a study using quasy experiment and using pretest - treatment - posttest for 6 weeks of treatment. After processing data using SPSS 2.3 obtained results with 0.00 is less than the value of significance is the influence of futsal athletes u-14-u17 meta futsal women. Keywords: Futsal; forward kick resistance band, power leg muscles

**Keywords:** futsal; forward kick resistance band, power muscle limbs

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan dalam dunia olahraga yang pesat masih meninggalkan sesuatu pekerjaan rumah yang mengganjal bagi pelaku olahraga, hal ini dikarenakan ilmu olahraga bukanlah ilmu prioritas bagi kalangan masyarakat, sehingga ilmu dalam dunia olahraga masih merupakan ilmu yang kurang diminati. Permasalahan ini mungkin dikarenakan banyak orang yang berfikir bahwa ilmu olahraga memiliki tujuan satu yaitu guru pendidikan jasmani. Padahal olahraga sendiri telah berkembang pesat, ada olahraga prestasi, ada olahraga rekreasi, dan ada olahraga pendidikan. Semua bisa digunakan sesuai dengan porsinya masing-masing. Beberapa alumni olahraga seain menjadi tenaga pengajar juga bisa menjadi seorang pelatih, seorang personal trainer kebugaran dan bahkan bisa menjadi pekerja dibidang kesehatan. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan semua gerakan tubuh yang berulang-ulang, dengan ditujukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani (Atmojo & Bulqini, 2019). Pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi (Widiastuti, 2019). Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan tubuh

dalam melakukan tugasnya (Watson, 2014). Pada usia dini hingga dewasa dapat melakukan aktivitas olahraga dalam menunjang kebugaran fisik salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga futsal (Wiono et al., 2020). Dengan kita melakukan kegiatan berolahraga agar tercapainya kebugaran tubuh serta melakukan kegiatan fisik dapat memberi manfaat yang baik untuk tubuh.

Teknik dasar cabang olahraga sepak bola memiliki kesamaan dengan teknik dasar padacabang olahraga futsal (Fernandez & Bornn, 2018). Adapun komponen yang meyebabkan pemain futsal bermain secara baik antara lain berlari (*running*) yang merupakan suatu gerakan melangkah denga cepat sampai dimana terdapat gerakan kedua kaki melayang di udara, melompat atau menyudul (*jumping/heading*) yaitu melakukan lompatan untuk sundul bola dengan kepala dan merebut bola dari lawan, menendang (*kicking*) yang merupakan bagian penting dari futsal yaitu passing atau shooting, menggiring bola (*dribble*) sangat penting karea kunci kemenangan pemain futsal yang digunakan untuk menggiring bola dan melewati lawan, menahan bola (*trapping*) dalam permainan futsal bertujuan menerima bola baik bola mendarat atau bola melambung. Disamping itu

pemain futsal harus memiliki kelincihan yang baik dikarenakan karakter pemain futsal yang memiliki pergerakan arah bola yang cepat dan luas lapangan yang sempit sehingga pemain futsal wajib memiliki kelincihan (Basri & Firdaus, 2020). Pada permainan futsal dan mengembangkan teknik dasar yang bagus maka harus mempunyai performa yang baik pula (Sturgess, 2017). Dalam pertandingan futsal pada liga yang internasional mewajibkan para pemain mempunyai keterampilan dengan menjaga kestabilan bermain yang baik dan memiliki kondisi fisik yang bagus (Naser & Ali, 2016). Pada kompetisi futsal pemain harus memiliki teknik dasar menendang yang bagus (Hidayat & Rusdiana, 2018).

Dalam mengoptimalkan kemampuan pemain pada saat bertanding tidak lepas dari semua komponen kondisi fisik yang baik. Pada perkembangan kondisi fisik yang maksimal maka pemain harus dapat meningkatkan kemampuannya yang baik secara meningkat (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Pada latihan kombinasi kecepatan dan kekuatan maka dapat meningkatkan power otot tungkai pada atlet (Watson, 2014).

Produk dari kekuatan dan kecepatan disebut juga dengan power (Juanidi, 2019). Power juga mempunyai kemampuan untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Fahrizqi, 2018). Kelincihan, kecepatan, dan ketepatan ialah komponen fisik yang dibutuhkan dalam peningkatan power (Saleh & Martiani, 2020). Pada saat melakukan aktivitas memerlukan power dalam menopang beban yang ada pada kekuatan otot tungkai.

Suatu alat yang digunakan untuk berlatih beban menggunakan tahanan karet ialah *resistance band* (Bimantara & Purnomo, 2019). Untuk memperkuat kekuatan otot tubuh, ligamen, dan meningkatkan kapasitas paru-paru dapat dilakukan latihan menggunakan tahanan karet atau *resistance band* (Mubarak, 2021). Maka dapat dilihat pada saat melakukan observasi di club meta futsal Surabaya terlihat pada saat melakukan gerakan teknik *shooting* tendangan yang dilakukan tidak dengan keras untuk menendang maka dapat dikatakan bahwa power otot tungkai masih lemah. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti adakah pengaruh terhadap peningkatan latihan *forward kick resistance band* terhadap otot tungkai pada usia 14-17 tahun di club meta futsal Surabaya.

## 2. METODE PENELITIAN

*Quasy eksperimen* ialah yang digunakan pada jenis penelitian ini. Pada suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh pada variabel tertentu terhadap variabel yang lain dan adanya variabel yang terkontrol dapat disebut dengan penelitian

eksperimen. Tempat penelitian dilaksanakan di GOR Hayam Wuruk Kodam V Brawijaya Surabaya, dan penelitian ini dilakukan selama 6 minggu *treatment* pada tanggal 28 Mei 2021 dilakukan *pretest*, *treatment* tanggal 31 Mei – 9 Juli 2021, *posttest* 12 Juli 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah berpengaruh latihan *forward kick resistance band* terhadap power otot tungkai. Penelitian ini menggunakan *pre test – treatment – post test*. Variabel merupakan sesuatu yang menjadi objek. Variabel bebas dalam penelitian ini menggunakan latihan *resistance band forward kick*.

Mempunyai kesamaan sifat dipakai dengan sebuah penelitian secara keseluruhan subjek disebut dengan populasi (Alfianika, 2018). 20 atlet pada penelitian ini ialah jumlah sampel atlet putri Meta Futsal u14 - u17.

Tabel 1. Norma test power

	Nilai pria	Wanita
Istimewa	>250	>200
Sangat baik	241-250	191-200
Diatas rata-rata	231-240	181-190
Rata-rata	221-230	171-180
Dibawah rata-rata	211-220	161-170
Kurang	191-210	141-160
Kurang sekali	<191	<141

Johnson, Berry (1986)

## 3. HASIL

Hasil pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruhnya. Maka dapat diketahui:

Tabel 2. Deskripsi data Power Otot Tungkai

Data	Sampel	Min	Max	Mean	Standart Deviasi
<i>pretest</i>	20	52	118	90,24	14,61
<i>Posttest</i>	20	120	189	179,61	16,08

Diketahui sebanyak 90,24 dan rata-rata nilai *posttest* sebanyak 179,61 dengan standar deviasi pada *pretest* sebanyak 14,61 dan pada *posttest* sebanyak 16,08. Setelah dilakukan uji deskriptif statistik menggunakan SPSS 2.3 maka langkah selanjutnya menggunakan uji *Kolmogrov-smirnov*. Data akan dikelola menggunakan bantuan aplikasi SPSS 2.3 :

Tabel 4. Hasil uji *paired sample test*

data	mean	t	Sig (2-tailed)	Status
<i>pretest-Posttest</i>	57,66	23,45	0,00	H0 Ditolak

Berdasarkan Tabel 4 hasil data uji hipotesis maka ada: kriteria pengujian *paired sample test* sebagai berikut

- a. Jika nilai Sig (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika nilai Sig (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Dapat ditarik kesimpulan pada hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai t-hitung sebesar 23,45 dan nilai signifikansi sebesar 0,00. Maka dapat diartikan adanya pengaruh dari hasil penelitian setelah dilakukan *treatment*.

#### 4. PEMBAHASAN

Pada permainan futsal dalam menguasai teknik futsal yang baik dan benar maka dibutuhkan latihan yang tepat dengan melakukan program latihan yang baik dari pelatih dalam penguasaan teknik dasar futsal. Salahsatunya dalam melakukan gerakan teknik dasar *shooting* yang sangat berperan penting dalam melakukan mencetak gol ke gawang lawan untuk mencapai sebuah kemenangan. Dalam teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain untuk menunjang prestasi dengan maksimal yakni dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya. Dalam penguasaan teknik dasar futsal dengan maksimal maka dapat menggunakan latihan karet atau yang disebut dengan *resistance band*. Salahsatunya dalam meningkatkan teknik dasar *shooting* yang baik. Dan dilakukan *treatment* sebanyak 6 minggu dengan frekuensi latihan dalam 1 minggu dilakukan 3x pertemuan.

Dalam melakukan mencetak gol diharuskan mempunyai teknik dasar yang bagus yang dimiliki pada setiap individu atlet. Oleh karena itu yang di katakan untuk melakukan permainan yang efektif dan efisien maka pemain harus dapat menguasai bola dengan baik. Maka ketika pemain dapat menguasai bola terciptalah tujuan dalam suatu pertandingan futsal tersebut ialah dapat melakukan tendangan gol dalam gawang lawan. Kegiatan olahraga futsal merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh semua kalangan (Kusumawati, 2016). Gerakan latihan *forward kick resistance band* diperagakan pada pelatih sebelum pemain melakukan latihan atau *treatment*.

Suatu penelitian tersebut sama dengan yang dilakukan (Bimantara & Purnomo, 2019) ialah dalam meningkatkan power otot tungkai dapat menggunakan tahanan karet atau yang disebut dengan *resistance band*. Dengan adanya k=hubungan kontraksi pada impuls saraf disebabkan menjadi aktif motorik nya kedua hal tersebut sangatlah penting dalam peningkatan kekuatan pada latihan yang menggunakan beban berlatih

Pada penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (Bimantara & Purnomo, 2019) penelitian ini adanya perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada

latihan yakni dengan hasil hitung Mean pada *pretest* sebesar 90,24 sedangkan pada Mean pada *posttest* sebesar 179,61. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *forward kick resistance* terhadap otot tungkai pada usia 14-17 tahun di *club* meta futsal Surabaya adanya pengaruh yang signifikan. Dapat diuktikan melalui perhitungan SPSS Signifikansi Sig (2-tailed) sebesar 0,00 yakni kurang dari 0,05.

#### 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

##### Simpulan

Setelah dilakukan penelitian serta penjelasan sebekumnya maka dapat disimpulkan yakni terdapat pengaruh pada kelompok eksperimen sesudah penelitian pada atlet futsal u 14 – u 17 meta futsal putri. Besarnya pengaruh terhadap power otot tungkai memperoleh yang signifikan.

##### Rekomendasi

Bagi atlet agar dapat mengembangkan power otot tungkai menggunakan latihan *forward kick resistance band*. Bagi penulis selanjutnya pada saat melakukan penelitian dapat memperbanyak sampel agar dapat menjangkau lebih luas lagi.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan mengucapkan puji syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya, Maksud penulisan penelitian ini di ajukan untuk memenuhi tugas akhir mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Keberhasilan penulisan ini tentu tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu penyusun menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian saya.

Maka atas segala bantuan yang telah diberikan akan mendapat balasan dari Allah SWT, Amin Amin Ya Robbal Alamin. Maka untuk membangun penelitian yang seterusnya adanya saran dari peneliti untuk peneliti selanjutnya dapat dilihat pada saran penelitian, diharapkan dapat menyempurnakan penelitian berikutnya, dan dapat bermanfaat bagi yang membaca penelitian ini, serta peneliti dengan banyaknya kekurangan yang ada.

#### REFERENSI

- Alfianika, N. (2018). *Buku ajar metode penelitian pengajaran bahasa Indonesia*. Deepublish.
- Atmojo, R. T., & Bulqini, A. (2019). ANALISIS TEKNIK DASAR PASSING DAN

- SHOOTING PADA PERTANDINGAN BABAK FINAL FOUR PRO FUTSAL LEAGUE 2018 TIM VAMOS MATARAM. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).
- Basri, M. H., & Firdaus, N. W. R. (2020). Latihan Speed, Agility And Quickness (Saq) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal Puslatcab Tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 62–65.
- Bimantara, Y., & PURNOMO, M. (2019). Pengaruh Latihan Resitance Band Leg Press dan Resistance Band Lying Leg press terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Dewi, A. C. N., & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang obesitas dengan status gizi pegawai negeri sipil di kantor dinas kesehatan provinsi jawa timur. *Media Gizi Indonesia*, 9(1), 42–48.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fernandez, J., & Bornn, L. (2018). Wide Open Spaces: A statistical technique for measuring space creation in professional soccer. *Sloan Sports Analytics Conference, 2018*.
- Hidayat, I. I., & Rusdiana, A. (2018). Analisis Biomekanik Tendangan Shooting Pada Atlet Futsal Putra UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.5614/Jskk>, 2.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). The Use of Video Media in Improving Futsal Basic Techniques Skills of Male Students of Futsal Hobbyist. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 140–143.
- Ihzanaya, M., & Jatmiko, T. (2020). PENGARUH LATIHAN KANGOROO JUMP DAN DOUBLE BOX JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Juanidi, S. (2019). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. *JSES*, 2(1), 21–28.
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRA PORPROV SIDOARJO 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108.
- Kusumawati, M. (2016). Pengaruh circuit training terhadap daya tahan atlet futsal SWAP Jakarta dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 27–34.
- Martono, N. (2010). *Metode penelitian kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder (sampel halaman gratis)*. RajaGrafindo Persada.
- Mubarak, L. (2021). Perbandingan latihan resistance dan ladder untuk meningkatkan kecepatan lari pemain futsal SMA N 3 Pemalang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 204–207.
- Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1707–1715.
- Saleh, A., & Martiani, M. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Shooting Futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 11–19.
- Sturgess, P. (2017). *Futsal: training, technique and tactics*. Bloomsbury Publishing.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Watson, A. W. S. (2014). *Physical fitness and athletic performance: a guide for students, athletes and coaches*. Routledge.
- Widiastuti, S. S. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Myria Publisher.
- Wiono, A., Nurudin, A. A., & Maulana, F. (2020). Survei Kondisi Kebugaran Wasit Futsal Sukabumi Tahun 2019. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(6), 234–240.