

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA EKSTRAKURIKULER SISWA SMP NEGERI 8 PALOPO

Afdal¹, Firmansyah Dahlan², Nasriandi³

The aim of the study was to determine the effect of resistance band training on shooting accuracy at SMP Negeri 8 Palopo extracurriculars. This research is a quantitative research with the experimental method defined as a method used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. The population used in this study was extracurricular students at SMP Negeri 8 Palopo totaling 20 students. The sample is 20 active extracurricular students. The sampling technique in this study is total sampling. Data analysis techniques using the SPSS application program version 23.

The results showed that there was an effect of resistance band training on the ability to shoot accuracy at SMP Negeri 8 Palopo extracurriculars, with a $t = \text{calculated value of } 15.682$, this value was greater than $t = \text{table } 2.093$ or $t = \text{calculated } 15.682 > t = \text{table } 2.093$ and the results sig . (2-tailed) namely $0.000 < 0.05$. This means that there is a significant effect of resistance band training on the ability of shooting accuracy in extracurricular students at SMP Negeri 8 Palopo.

Keywords: Resistance Bands, Shooting Accuracy, Football

Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani yang juga merupakan komponen-komponen dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta unsur menyenangkan dan banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat (Irianto, 2011). Sepak bola menurut Susanto & Lismadiana, (2016) adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua buah regu, masing-masing tim terdiri sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya

lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola.

Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga *sepak bola* yang begitu besar, lambat laun olahraga *sepak bola* berkembang dengan pesat. Minat masyarakat terhadap permainan *sepak bola* yang begitu besar tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa di kancah *persepak bolaan* internasional. Prestasi cabang olahraga *sepak bola* di

Indonesia dianggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya. Antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga *sepak bola*, bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan dan perlu pembenahan di berbagai sektor, diantaranya masalah sarana dan prasarana kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan. kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih.

Adanya antusiasme serta dukungan yang tinggi dari masyarakat, maka tidak heran jika masyarakat sangat berharap tim *sepak bola* Indonesia dapat meraih prestasi di tingkat internasional. Prestasi *sepak bola* Indonesia saat ini dikatakan belum dapat membanggakan bagi masyarakat Indonesia, hal tersebut ditandai dengan hasil yang kurang memuaskan pada ajang *SEA Games* pada tahun 2011, 2013, 2015 dan 2017. Tim *sepak bola* Indonesia harus puas menjadi juara kedua dalam ajang *SEA Games* pada tahun 2011 di Jakarta dan Palembang, pada *SEA Games* tahun 2013 di Myanmar Tim *sepak bola* Indonesia harus kembali puas menjadi juara kedua, pada *SEA Games* tahun

2015 di Singapura tim *sepak bola* Indonesia harus menelan kekalahan 0-5 melawan Vietnam di laga perebutan posisi ketiga, sedangkan pada *SEA Games* tahun 2017 di Malaysia Tim *sepak bola* Indonesia hanya menempati posisi ketiga. Hal tersebut menambah catatan yang kurang menyenangkan bagi prestasi *sepak bola* di tanah air. Dalam ajang *SEA Games* digelar Indonesia hanya mampu meraih juara pada tahun 1987 di Jakarta dan tahun 1992 di Manila, pada waktu itu *SEA Games* masih diperkuat oleh pemain senior.

SMP Negeri 8 Palopo sebagai salah satu sekolah yang memiliki pembinaan sepak bola yang selama ini telah banyak melakukan pembinaan olahraga sepak bola. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, dan materi sepak bola dalam mata pelajaran penjas. Dalam permainan sepak bola di butuhkan beberapa Keterampilan *shooting* yang baik merupakan salah satu hal yang wajib dimiliki setiap pemain, karena dengan seorang pemain yang memiliki *shooting* yang akurat yang baik sebuah tim akan dengan mudah menciptakan sebuah gol. Untuk mendapatkan kurasi *shooting* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus, latihan yang dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan sebuah

gerakan otomatisasi yaitu gerak yang terjadi tanpa perintah terlebih dahulu. Latihan akurasi *shooting* yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi model latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu latihan dilaksanakan.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti ekstrakurikuler *sepak bola* di SMP Negeri 8 Palopo. Dilihat dari program latihannya memang sudah terprogram cukup baik dan dilihat dari teknik maupun fisik yang dimiliki para peserta ekstrakurikuler *sepak bola* sudah cukup baik pula, namun setelah peneliti melakukan observasi peneliti melihat ada kekurangan dalam akurasi *shooting* hal tersebut juga ditegaskan oleh pelatih ekstrakurikuler *sepak bola* SMP Negeri 8 Palopo pada saat peneliti melakukan observasi.

Banyak dari peserta ekstrakurikuler *sepak bola* di SMP Negeri palopo yang memiliki akurasi *shooting* yang masih kurang baik, maka dari itu latihan akurasi *shooting* sangat dibutuhkan untuk pemain sendiri khususnya untuk timnya. *Shooting* yang akurat sangat penting untuk mencetak sebuah gol atau menciptakan sebuah gol bagi sebuah tim dalam pertandingan *sepak bola*.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang saya temui di ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Palopo Teknik dasar *shooting* kurang akurat dalam segi power dan kecepatan sehingga dapat mudah dibaca oleh lawan, dalam pelaksanaan proses Latihan, saya sebagai peneliti berinisiatif untuk menerapkan Latihan beban menggunakan *resistance band* pada bagian kaki untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan menggunakan Latihan beban ini secara rutin dapat menghasilkan kemampuan *shooting* yang baik dan cepat.

Berdasarkan di atas peneliti tertarik untuk mengetahui **‘Pengaruh Latihan Resistance band Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo’**

Tinjauan Pustaka

Pengertian Sepak bola merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani yang juga merupakan komponen-komponen dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta unsur menyenangkan dan banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat (Irianto, 2011). Sepak bola menurut Susanto & Lismadiana, (2016) adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua buah regu, masing-masing tim terdiri sebelas

pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak -banyaknyakegawang lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola.

Soccer is the most popular sport in the world, and it is played in every country." Sepakbola adalah olahraga paling populer di dunia." (2019, Kemal Goral) Sepak bola, seperti negara berkembang lainnya, merupakan salah satu industri yang membantu sektor ekonomi Thailand, menurut Varathaya Varothai dan Chanchai Bunchapattanasakda (2020). "*Football is one of the industries that contributes to Thailand's economic development in a similar way to other countries.*" (2019, Varathaya dan Chanchai). Sepak bola merupakan pembelajaran aktivitas pembelajaran bola besar dan bisa diartikan sebagai permainan yang cabang olahraganya dilakukan secara berkelompok (Alfi Hidayat 2019).

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap tim sepak bola terdiri dari 11 pemain, dimana permainan ini membutuhkan kolektifitas yang tinggi untuk mencapai hasil yang maksimal. Menurut Joseph A. Luxbacher (dalam Santoso 2014), menyatakan bahwa pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-

masing beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Selain berusaha mempertahankan dan mencetak gol *sepak bola* juga bertujuan sebagai sarana hiburan dan pendidikan. Mielke (dalam Soekirno, dkk 2017) menyatakan bahwa sepak bola sejatinya merupakan permainan tim. Manfaat dan tujuan dari olahraga sepak bola adalah sebagai sarana hiburan, pendidikan, melatih kerjasama atau organisasi, dan prestasi.

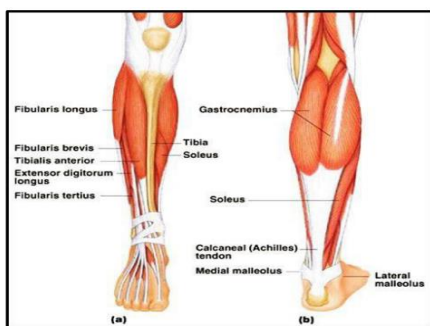
Pengertian *Shooting*

Shooting adalah tendangan menuju untuk menciptakan sebuah gol, *shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Dalam melakukan teknik *shooting* menurut Komarudin (dalam Satria Putra, S. 2014: 21) *Shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian kaki. Tanpa *shooting* sebuah tim tidak akan mampu menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan

Dalam melakukan *shooting* tidak hanya mengandalkan kekuatan dari *shooting* tersebut tetapi ketepatan dalam melakukan tendangan ke gawang pun sangat penting,

selain lebih mudah dalam menciptakan gol dengan arah yang sesuai dengan kehendak kita. Ketepatan menurut Suharno HP (dalam Maulana Raharjo, S. 2018: 41). Sedangkan menurut Yogi Zulwandi, Roma Irawan, bahwa *shooting* adalah suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan cara ditendang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, baik itu dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang tujuan utamanya adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan

Dapat disimpulkan bahwa pemain yang mempunyai otot tungkai yang kuat akan menghasilkan tembakan yang keras (*power shooting*). Secara teoritis telah dikatakan bahwa untuk menembak bola ke gawang dibutuhkan tendangan yang keras (kuat dan cepat) dan tepat sasaran.



Gambar. 2.1 Kekuatan Otot Tungkai
Sumber : (Aziz, 2019)

Teknik Dasar *Shooting* Pada Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu .tim sepak bola berdiri dari 10 pemain lapangan dan satu satu penjaga gawang .teknik dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari *shooting*, Tujuan dari utama teknik *shooting* dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol Teknik *shooting* yang di lakukan dengan Gerakan menendang bola ke arah gawang lawan tentu di tujukan untuk menciptakan angka .untung *shooting* yang di tujukan mencetak gol biasanya di gunakan Teknik *shooting* dengan menggunakan buku ibu jari kaki

a. Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan bawah (rendah), 3) untuk operan melambung atas (tinggi), 4) untuk tendangan tepat kemulut gawang, 5) untuk tendangan bola melengkung, dan) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Menurut Luxbacher (2011: 112). Gambar 2.1 *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan. 2) Kaki melintang tegak lurus kearah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola dilanjutkan dengan gerakan lanjutan kedepan. 3) Posisi badan beradadiatas bola

(menutup). 4) Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh. 5) Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow through*).



Gambar 2.2 Kaki Bagian Dalam
Sumber : Dokumentasi Pribadi

b. menendang bola dengan punggung kaki penuh

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras kemulut gawang, 6) untuk tendangan tepat kemulut gawang, 7) untuk tendangan bola melengkung (*slice*), 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Luxbacher (2011: 113). *Shooting* Menggunakan Kura-Kura Kaki Penuh. Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola. 2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3) Kaki yang menendang diangkat kebelakang,

selanjutnya diayunkan kedepan arah bola. 4) Arah kaki lurus kedepan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. 5) Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah tengah bola, bola akan bergulir datardi atas tanah



Gambar 2.3 Punggung Kaki Penuh
Sumber : Dokumentasi Pribadi

c. Menendang punggung kaki bagian luar

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras kemulut gawang, 6) untuk tendangan tepat kemulut gawang, 7) untuk tendangan bola melengkung (*slice*), 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Luxbacher (2011: 116). *Shooting* Menggunakan kura-kura Kaki bagian luar kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm-30 cm, sedikit kebelakang. 2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3) Tungkai kaki diputar arah kedalam. 4) Arah kaki agak

menyudut arah kedalam hingga kura-kura kaki bagian luar mengarah tepat di tengah tengah belakang bola. 5) Kura-kura kaki luar yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.



Gambar 2.4 Kaki Bagian Luar
Sumber : Dokumentasi Pribadi

d. Menendang dengan ujung kaki

Kegunaan menendang dengan ujung kaki adalah : 1) untuk operan jarak pendek 2) untuk operan bawah (rendah), 3) untuk operan samping menyusur tanah (tinggi), 4) untuk tendangan mengecoh lawan, 5) untuk tendangan tepat kemulut gawang. Menurut M. Sajoto(2005:9) Menggunakan Ujung Kaki yaitu letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola 2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3) Kaki yang menendang diangkat kebelakang, selanjutnya diayunkan kedepan arah bola. 4) Arah kaki lurus kedepan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. 5) Ujung jari atau ujung kaki tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.



Gambar 2.5 Menendang Bola Dengan Ujung Kaki) Sumber. Dokumentasi Pribadi

Tujuan umum para pemain *sepak bola* saat melakukan *shooting* ke arah gawang yaitu: menciptakan gol menjalankan strategi dari pelatih. Akan tetapi pada kenyataan yang terjadi dilapangan sering kali para pemain *sepak bola* melakukan kesalahan saat melakukan *shooting* ke arah gawang yaitu : 1) laju bola lemah atau tidak cepat saat melakukan *shooting*, 2) saat melakukan *shooting* pemain sering tidak tepat sasaran, 3) bahkan pemain sering melakukan *shooting* dengan teknik yang salah. Itulah yang sering dilakukan para pemain *sepak bola* pada umumnya. Dari situlah para pelatih memikirkan apa yang mesti dilakukannya agar para pemainnya dapat selalu benar saat melakukan teknik *shooting*

Pengertian *Resistance band*

Resistance band adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan latihan *shooting*. Menurut (Mardhika, 2017)

resistance band ini merupakan alat olahraga yang terbuat dari karet dengan ujung karet menjadi tumpuan dan menyebabkan otot berkontraksi melawan beban external agar dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan dan massa otot. Romadhon (2017: 50) menyatakan *Resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet.

Frank dkk, (dalam Ismayanti, 2016), dimana pada latihan *resistance band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan, meningkatkan kecepatan, kelincahan. Selain itu, latihan menggunakan *resistance band* juga dapat meningkatkan kekuatan persendian dan dapat digunakan untuk latihan aerobik. Keuntungan menggunakan *resistance band* yaitu ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan dirumah ataupun dibawa saat travelling. Layaknya *dumbbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Tujuan menggunakan latihan beban *resistance band* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dan daya tahan siswa ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 8 palopo. *Resistance band* memiliki kode warna sesuai tingkat resistensinya.



Gambar 2.6 Karet *Resistance band*
Sumber : <https://www.tokopedia.com/deden-wilian-tt/resistance-band-tension->

Jenis Latihan *Resistance band*

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 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

a. forward kick resistance band 45lbs

Latihan forward kick menggunakan *resistance band* 45 lbs sebanyak 8 pemain, Latihan forward kick menggunakan *resistance band* 45 lbs merupakan latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan otot yang akan dilatih

b. forward kick resistance band 75lbs

Latihan forward kick menggunakan *resistance band* 75lbs sebanyak 8 pemain,

Latihan forward kick menggunakan *resistance band* 75 lbs merupakan latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan otot yang akan dilatih

Jenis Penelitian

Metode penelitian ini metode penelitian eksperimendimana lathan ini melakukan

Lokasi Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Rampoang, Kota Palopo.

Waktu penelitian ini pada semester ganjil tahun ajaran 2021/2022. Waktu penelitian ini di laksanakan pada bulan Juli-Agustus 2022.

1. Populasi merupakan ssesuatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat di amati beberapa anggota kelompok Sugiyono (2016:80) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdidri atas objek /subjek yang mempunyai kualitas dan krakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di Tarik kesimpulannya.dalam penelitian ini populasi yang di ambil ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Palopo yang berjumlah 20 siswa

Sampel menurut sugiyono (2017:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan krakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penelitian

ini belum di ketahui ,sehingga peneliti menentukan jumlah sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekskul SMP Negeri 8 Palopo Sebanyak 20 orang .teknik pengambilan sampel (sampling adalah dengan cara total sampling sampling yaitu semua siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian.

a. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas atau *Independent Variable*

Pada penelitian ini ada satu variabel bebas, yaitu model latihan *resistance band*

2. Variabel Terikat atau *Dependent Variable*

Variable terikat dalam penelitian ini adalah akurasi *shooting*dalam permainan *sepak bola*.

Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 136) “instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah”.

Tes Kemampuan Akurasi Shooting

a. Tujuan

Mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung.

b. Alat yang digunakan

- 1) Bola
- 2) Stopwatch
- 3) Gawang
- 4) Nomor-nomor
- 5) Tali

c. Pelaksanaan

- 1) Testee berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang atau sasaran.
- 2) Tidak ada aba-aba dari tester.
- 3) Pada saat kaki testee mulai menendang bola saat bola mengenai sasaran.
- 4) Testee diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila

- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
- 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

e. Cara menskor

- 1) Jumlah skor dalam tiga kali kesempatan.

Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut

Teknik Analisis Data

Analisis statistik deskriptif yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Statistik deskriptif dapat membantu menggambarkan hasil data penelitian agar lebih mudah di pahami.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif data dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest* kemampuan akurasi *shooting*. Analisis deskriptif meliputi nilai mean, median, simpangan baku, minimum dan maksimum.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif data dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest* kemampuan akurasi *shooting*. Analisis deskriptif meliputi nilai mean, median, simpangan baku, minimum dan maksimum.

Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan akurasi *shooting*

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui

Variabel	N	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Max
<i>Pretest</i> kemampuan akurasi shooting	20	5,60	6,00	1,930	2	9
<i>Posttest</i> kemampuan akurasi shooting	20	8,45	8,50	1,731	5	12

pretest kemampuan akurasi shooting memiliki N (sampel) sebesar 20, mean (rata-rata) sebesar 5,60, median (nilai tengah) sebesar 6,00, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 1,930, Min (nilai terendah) sebesar 2, Max (nilai tertinggi) sebesar 9. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *posttest* kemampuan akurasi shooting memiliki N (sampel) sebesar 20, mean (rata-rata) sebesar 8,45, median (nilai tengah) sebesar 8,50, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 1,731, Min (nilai terendah) sebesar 5, Max (nilai tertinggi) sebesar 12.

No	Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	A	Ket
1	<i>Pretest</i>	0,95	0,5	0,	Nor

	kemampuan akurasi shooting	8	10	05	mal
2	<i>Posttest</i> kemampuan akurasi shooting	0,962	0,594	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui nilai signifikan *pretest* kemampuan akurasi shooting dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,958 dan tingkat signifikan sebesar 0,962 dan tingkat signifikan sebesar 0,594 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi *posttest* kemampuan akurasi shooting adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05.

Tabel 4.3 Hasil uji homogenitas

Lavene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
0,313	1	38	0,579	Homogen

4.1.1 Uji Hipotesis

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paired* sampel T test untuk mengetahui pengaruh *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting*. Hasil uji *paired* sampel T test dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4 Uji T berpasangan Paired Sample T test

Variabel	N	T-Hitung	T-Tablel	Sig.(2-tailed)
Pretest kemampuan akurasi <i>shooting</i>	20	15,68	2,09	0,000
Posttest kemampuan akurasi <i>shooting</i>				

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan nilai $t = \text{hitung}$ sebesar 15,682 nilai tersebut lebih besar dari $t = \text{tabel}$ 2,093 atau $t = \text{hitung}$ sebesar 15,682 > $t = \text{tabel}$ 2,093 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu 0,000 < 0,05. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo.

Pembahasan

Hal ini dapat di buktikan dari hasil pengolahan dan analisis data dapat terlihat

peningkatan dari rata-rata pre-test dan post-test, yaitu dari 100.00 menjadi 99.9. Bentuk latihan beban *resistance band* ini juga dapat meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *shooting*. Sehingga dengan menggunakan beban *resistance band* akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan *shooting* bola yang lebih baik lagi.

Tujuan dari pada penerapan metode tersebut adalah menciptakan teknik akurasi yang baik. Latihan akurasi *shooting* dengan menggunakan model latihan *resistance band* merupakan alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan kekuatan otot. bentuk variasi latihan akurasi *shooting* Keterampilan mengoper bola yang baik merupakan salah satu hal yang harus dilakukan pemain sepak bola wajib dimiliki setiap pemain agar seorang pemain dengan mudah menciptakan sebuah gol. Tujuan latihan *resistance band* adalah untuk menguatkan otot dan melatih fleksibilitas pada dasarnya semua jenis *resistance band* baik untuk peregangan pasca Latihan serta melatih mobilitas pra-tubuh.

Penggunaan karet *resistance band* akan memberikan manipulasi gerak dan gangguan terhadap siswa saat melakukan beberapa program latihan yang diberikan. Siswa sendiri dapat merasakan perbedaan sebelum diberikan latihan dengan media

resistance band dan sesudah diberikan latihan dengan media resistance band. Kemampuan teknik shooting setiap siswa dinyatakan cepat dan tepat karna terlihat dari perbedaan waktu dan ketepatan sebelum dan sesudah diberikannya latihan media resistance band. Hasil waktu yang tercatat semakin cepat dari waktu sebelumnya dan ketepatan bola lebih tepat dari sebelumnya.

Model latihan *resistance band* merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan membentuk atau memperkuat otot dan menargetkan bagian tubuh di mana pun tanpa memberi tekanan ekstra pada persendia. Ketika latihan otot yang lebih besar, latihan *resistance band* bisa menjadi pilihan bagus untuk menargetkan otot-otot kecil yang juga berfungsi sebagai penstabil. Model latihan *shooting* menekankan pada penguasaan teknik *shooting* bawah *sepak bola* secara baik disertai dengan jarak serta kekuatan *shooting* yang sama kepada teman satu tim. Di dalam model latihan *shooting* pemain akan di latih dengan alat karet yaitu *resistance band*, karena latihan *resistance band* terhadap kaki akan memberikan pengaruh terhadap *shooting* yang akurat.

Daftar Rujukan

Alfi Hidayat, Riski. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Passing Permainan

Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 7(3): 331–35.

Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44-50.

Ismayawati, D. I. Y. A. H. "Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Keterampilan Smash Permainan Bolavoli Ditinjau Dari Tinggi Badan." *Artikel Tesis* (2016).

Purnomo, A. S., Putra, S. R., Shimizu, K., & Kondo, R. (2014). Biodegradation of heptachlor and heptachlor epoxide-contaminated soils by white-rot fungal inocula. *Environmental Science and Pollution Research*, 21(19), 11305-11312.

Kemal Goral.(2015). *Passing Success Percentages And Ball Possession Rates Of Successful Teams In 2014 FIFA Word Cup*.

Mardhika, Riga. 2016. "Pengaruh Latihan Resistance dan pyometric terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan

- pada pemain futsal." *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi* 68.1 (2017): 5-12.
- Susanto, Nugroho, and Lismadiana Lismadiana. "Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta." *Jurnal Keolahragaan* 4.1 (2016): 98-110.
- Ramadoan, N., Suisworo, D., & Jauhari, I. (2019). Strategi Berpikir Deduktif Dengan Phet Simulations Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Pada Pembelajaran Fisika Materi Usaha Dan Energi Kelas X Sma. In *Prosiding SNFA (Seminar Nasional Fisika Dan Aplikasinya)* (Vol. 3, pp. 206-215).
- Sugiono, S. (2018). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada pt. Pln (persero) area bulungan jakarta selatan.
- Varatthaya Varothai & Chanchai Bunchapattanasakda.(2020).*Development of Competencies Among Thailand Professional Football Clubs' Sports Staff.*