

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN LATIHAN BAN KARET
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA ATLET SEPAKBOLA
KABUPATEN LUWU**

Farhan¹, A.Heri Riswanto², Rachmat Hidayat³

¹Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: farhanzain004@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: andiheriswanto@umpalopo.ac.id

³Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: rachmathidayat@umpalopo.ac.id

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

DOI : <http://doi.org/>

Volume : X

Nomor : X

Month : 2022

Issue : April/November

Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui (1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu. (2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu. (3) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan *resistance band* dan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Kabupaten Luwu dengan jumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan program aplikasi SPSS versi 22.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu., dengan $t = \text{hitung sebesar } 9,459 > t = \text{tabel } 2,306$ dan hasil sig. (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu., dengan $t = \text{hitung sebesar } 12,128 > t = \text{tabel } 2,306$ dan hasil sig. (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$. (3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* dan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu, latihan *resistance band* dengan nilai rata-rata sebesar 10,53 dan latihan karet ban dengan nilai rata-rata sebesar 8,73 dan nilai sig. (*2-tailed*) yaitu $0,031 < 0,05$.

Keywords:

Latihan, Resistance Band,

Karet Ban, Shooting, Sepakbola

A. PENDAHULUAN

Cabang olahraga sepakbola merupakan cabang yang sudah merakyat dan sudah populer di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Di Sulawesi Selatan, cabang olahraga sepakbola ini sudah lama berkembang baik di kalangan masyarakat, pelajar maupun mahasiswa. Hal ini memungkinkan karena sarana dan prasarana yang tidak sulit di jangkau, alat dan perlengkapan mudah di dapatkan. Khususnya di Sulawesi Selatan banyak cabang olahraga yang sudah dikenal oleh masyarakat dan salah satu cabang olahraga yang paling banyak di gemari adalah sepakbola.

Perkembangan sepakbola Luwu Raya mengalami peningkatan, hal ini dukung oleh sarana dan prasarana yang cukup memadai. Bahkan ada beberapa pemain Luwu Raya yang pernah berkontribusi di tim besar di Indonesia. Salah satu inisiasi dari Asprov PSSI Sulawesi Selatan, Askot PSSI Kota Palopo dan inisiator Luwu Raya Cup untuk menggelar turnamen sepakbola yang bergensi yaitu Luwu Raya Cup 2022 yang diikuti 24 tim. Dengan adanya turnamen tersebut dapat memunculkan bibit-bibit pemain sepakbola khususnya di Luwu Raya.

Sepakbola Kabupaten Luwu terus mengalami perkembangan yang pesat, dilihat dari banyaknya SSB, Club Sepakbola yang ada di Kabupaten Luwu. Hampir seluruh masyarakat yang ada di Kabupaten Luwu, menggemari atau memainkan olahraga sepakbola. Seiring berjalannya waktu banyak turnamen yang diadakan antar kampung atau biasa disebut tarkam. Demi mencari bibit yang bisa mengharumkan nama Kabupaten Luwu baik di kanca daerah maupun nasional. Terbukti untuk pertama kalinya tim sepakbola Kabupaten Luwu mencatat sejarah pertama kali lolos ke Porprov Sulsel XVII 2022.

Menurut (Razbie et al, 2018:99) Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak di gemari oleh penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia, cabang olahraga ini di mainkan oleh 11 orang dan di lakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Sepakbola merupakan olahraga tim yang memerlukan kerjasama performa terbaik yang bertujuan untuk mendapatkan kemenangan (Abdillah & Widodo 2019). "*Football is one of the industries that contributes to Thailand's*

economic development in a similar way to other countries." (2019, Varatthaya dan Chanchai). Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Untuk menampilkan suatu teknik permainan yang baik, setiap pemain dapat menguasai teknik yang terdapat di dalam permainan sepakbola dengan baik dan benar serta rangkaian gerakan, baik itu gerakan dengan bola. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus di kuasai oleh seseorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna menuju peningkatan prestasi, seperti menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, dan sebagainya. Namun dalam penelitian ini hanya berfokus pada suatu teknik saja yakni teknik shooting.

Menurut Scheunemann dalam Rajidin (2014) *shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan *sepakbola* yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Dalam melakukan teknik *shooting* menurut Komarudin (dalam Satria Putra, S. 2014: 21) *Shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Adapun cara untuk melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut: kaki kiri atau kaki yang tidak melakukan tendangan diposisikan di sebelah kiri bola dengan maksud untuk melakukan kuda-kuda kaki agar keseimbangan tubuh terjaga pada saat melakukan *shooting*, kemudian kaki yang di posisikan di sebelah kiri bola tersebut agak di tekukkan untuk menjaga keseimbangan agar mudah untuk mengarahkan bola pada saat di tendang. Kaki yang terkuat di gunakan untuk melakukan *shooting* tersebut di luruskan sejajar dengan kaki kiri di saat melakukan tendangan agar bola yang di hasilkan melaju dengan cepat dan akurasi yang tepat, adapun bagian kaki yang sering di gunakan untuk melakukan *shooting* adalah bagian kura-kura kaki karena bagian ini sangat keras sehingga bola yang di tendang akan menghasilkan kekuatan yang kuat pula.

Menurut (Mayha 2017:152) *Resistance band* memperkuat otot tubuh manusia, memperkuat stabilitas sendi, memperkuat ligamen, dan stabilitas sekelompok. Menurut Mario (2017:152) membuktikan bahwa dengan latihan *resistance band* adalah latihan ketahanan, sederhananya meningkatkan potensi

energi otot yang menyebabkan peningkatan kualitas kekuatan secara keseluruhan pada otot sementara latihan praktis dengan *resistance band* memperbaiki kontrol dan harmonisasi otot yang akurat selain itu juga berguna untuk penurunan berat badan (*fatloss*).

Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan dirumah ataupun dibawa saat *travelling*. Materi latihan beban media *resistance band* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting, karena materi latihan beban media *resistance band* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting yang diberikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu pada saat latihan dan pertandingan terlihat bahwa cara *shooting* masih kurang baik, ini terlihat ketika melakukan shooting sering melenceng dari gawang lawan. Bola yang dishooting tidak sampai ke gawang dan terburu-buru pada saat melakukan shooting. Dari uraian masalah yang menunjukkan bahwa perlu adanya evaluasi terhadap perkembangan yang lebih interaktif agar atlet sepakbola Kabupaten Luwu lebih efektif dengan latihan *resistance band* agar saat melakukan *shooting* bisa lebih baik.

Berdasarkan Di Atas Peneliti Tertarik Untuk Mengetahui “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan Latihan Karet Ban Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Luwu”.

B. METODE

Menurut Sugiyono (2010:32) Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Mengenai metode eksperimen ini mengemukakan bahwa “ secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan Andi Djemma, Kecamatan Belopa, Kabupaten Luwu.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September - Oktober 2022. Populasi juga

bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetap meliputi karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Sesuatu dengan pernyataan tersebut populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Kabupaten Luwu dengan jumlah 30 orang. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu teknik *sampling* yang penentuan sampelnya dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian adalah sebagai berikut : (1) latihan *resistance band* menggunakan karet (2) *Kemampuan Shooting menggunakan tes akurasi shooting*. Alat yang digunakan bola, stopwatch, gawang, nomor-nomor dan tali. Teknik analisis data adalah analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas dan uji t berpasangan dan tidak berpasangan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data awal/*pretest* atlet sepakbola Kabupaten Luwu akan di perintahkan untuk melakukan kemampuan *shooting* sebelum diberikan perlakuan. Kemudian diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan setelah diberi perlakuan, selanjutnya akan pengambilan data akhir atau *post test* kepada atlet sepakbola Kabupaten Luwu. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan *shooting* akhir atlet sepakbola Kabupaten Luwu setelah diberi perlakuan. Untuk memberi gambaran data yang lebih jelas dari penelitian ini.

Analisis Deskriptif

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

Tabel 4.1 Rangkuman Hasil analisis Deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. deviation	Min	Max
<i>Pretest Latihan Resistance Band</i>	15	7,73	2,052	4	11
<i>Posttest Latihan Resistance Band</i>	15	10,53	1,767	8	14
<i>Pretest Latihan Karet Ban</i>	15	5,87	1,995	2	9
<i>Posttest Latihan Karet Ban</i>	15	8,73	1,710	6	12

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *pretest* latihan *resistance band* memiliki N (sampel) sebesar 15, mean (rata-rata) sebesar 7,73, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 2,052, Min (nilai terendah) sebesar 4, Max (nilai tertinggi) sebesar 11. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *posttest* latihan *resistance band* memiliki N (sampel) sebesar 10, mean (rata-rata) sebesar 10,53, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 1,767, Range (rentang) sebesar 6, Min (nilai terendah) sebesar 8, Max (nilai tertinggi) sebesar 14. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *pretest* latihan karet ban memiliki N (sampel) sebesar 15, mean (rata-rata) sebesar 5,87, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 1,995, Range (rentang) sebesar 7, Min (nilai terendah) sebesar 2, Max (nilai tertinggi) sebesar 9. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *posttest* latihan karet ban memiliki N (sampel) sebesar 15, mean (rata-rata) sebesar 8,73, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 1,710, Range (rentang) sebesar 6, Min (nilai terendah) sebesar 6, Max (nilai tertinggi) sebesar 12.

Uji Normalitas Data

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 22. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka normal dan jika $< 0,05$ maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

No	Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	α	Ket
1	<i>Pretest Latihan Resistance Band</i>	0,952	0,550	0,05	Normal
2	<i>Posttest Latihan Resistance Band</i>	0,954	0,581	0,05	Normal
3	<i>Pretest Latihan Karet Ban</i>	0,959	0,669	0,05	Normal
4	<i>Posttest Latihan Karet Ban</i>	0,951	0,544	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui nilai signifikan *pretest* latihan *resistance band* dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,952 dan tingkat signifikan sebesar 0,550 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest* latihan *resistance band* dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,954 dan tingkat signifikan sebesar 0,581 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui nilai signifikan *pretest* latihan karet ban dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,959 dan tingkat signifikan sebesar 0,669 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest* latihan karet ban dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,951 dan tingkat signifikan sebesar 0,544 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

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 Homogenitas

Lavene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
0,051	1	28	0,824	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas *posttest* latihan *resistance band* dan latihan karet ban dengan *lavene test* sebesar 0,051 dengan nilai signifikan sebesar 0,824, diketahui bahwa nilai signifikan sebesar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen yang diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *posttest* latihan *resistance band* dan latihan karet ban memiliki populasi yang homogen.

Uji Hipotesis

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paered sample t-test* dan *independent sample t-test* untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu. Hasil uji *paered sampel T* -test dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4 Uji T berpasangan *Paired Sample t-test*

Variabel	N	T-Hitung	T-Tabel	Sig.(2-tailed)
<i>Pretest</i> latihan <i>resistance band</i> <i>Posttest</i> latihan <i>resistance band</i>	15	9,459	2,364	0,000
<i>Pretest</i> latihan ban karet <i>Posttest</i> latihan ban karet	15	12,128	2,364	0,000

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan nilai $t =$ hitung sebesar 9,459 nilai tersebut lebih besar dari $t =$ tabel 2,306 atau $t =$ hitung sebesar $9,459 > t =$ tabel 2,306 dan hasil

sig. (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu.

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan nilai $t =$ hitung sebesar 12,128 nilai tersebut lebih besar dari $t =$ tabel 2,306 atau $t =$ hitung sebesar $12,128 > t =$ tabel 2,306 dan hasil sig. (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu.

Tabel 4.5 Uji T tidak berpasangan *Independent Sample t-test*

Variabel	N	Mean	Sig.(2-tailed)
<i>Posttest</i> latihan <i>resistance band</i>	15	10,53	0,008
<i>Posttest</i> latihan karet ban	15	8,73	

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan peningkatan latihan *resistance band* dengan nilai rata-rata sebesar 10,53 dan latihan karet ban dengan nilai rata-rata sebesar 8,73 dan nilai sig. (*2-tailed*) yaitu $0,031 < 0,05$. Hasil kesimpulan latihan *resistance band* sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu. Berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* dan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *resistance band* dan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu.

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu.

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). 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.

2. Ada pengaruh yang signifikan latihan karet ban terhadap kemampuan shooting pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu.

Latihan beban menggunakan karet adalah salah satu latihan yang dilakukan secara individu, dengan cara menggunakan seutas karet, yang salah satunya ujung keret diikatkan pada benda yang tak bergerak (pagar halaman atau sejenisnya) dan ujung satunya diikatkan di salah satu bagian tangan atau kaki yang digunakan untuk latihan. latihan beban juga dapat mempergunakan alat-alat seperti katrol, karet, dan lain-lain alat untuk bisa diterapkan untuk latihan beban. Hasil penelitian (Asri, 2018) latihan beban menggunakan seutas karet, yang salah satunya ujung keret diikatkan pada benda yang tak bergerak (pagar halaman atau sejenisnya) dan ujung satunya diikatkan disalah satu kaki yang digunakkan unuk melakukan tendangan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan ini adalah: 1) karet, 2) pagar halaman, 3) pluit, 4) sepatu bola, adapun cara melakukan latihan beban menggunakan karet : 1.Sikap awal Berdiri membelakangi tiang gawang sejauh kurang lebih 1,5 meter, salah satu kaki diikatkan disalah satu ujung karet, dan salah satu ujung karet diikatkan di pagar halaman. 2.Pelaksanaan Menarik karet kedepan sama seperti saat melakukan tendangan, gerakan dilakukan secara berulang-ulang sesuai repetesi dan volume yang di tentukan.

3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan resistance band dan latihan karet ban terhadap kemampuan shooting pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu.

Pentingnya shooting dalam permainan sepakbola, maka perlu upaya peningkatan kemampuan shooting guna menyempurnakan kemampuan yang dimiliki atlet. 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.

Latihan dengan menggunakan media karet ban memiliki pengaruh terhadap peningkatan kapasitas otot pada atlet sepakbola, oleh karena itu metode latihan ini bisa di gunakan para atlet untuk meningkatkan kekuatan otot. Latihan ini dapat digunakan para atlet untuk meningkatkan kekuatan otot pada dirinya sendiri agar memiliki fisik yang baik pada saat bermain sepakbola dan untuk masyarakat umum juga dapat menggunakan metode ini untuk tetap menjaga imunitas dan tubuh agar tetap bugar dan bagi pelatih metode ini dapat dilakukan untuk meningkatkan otot kaki para atletnya dengan waktu yang tidak cukup lama.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan resistance band terhadap kemampuan shooting pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu., dengan $t = \text{hitung sebesar } 9,459 > t = \text{tabel } 2,306$ dan hasil sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan karet ban terhadap kemampuan shooting pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu., dengan $t = \text{hitung sebesar } 12,128 > t = \text{tabel } 2,306$ dan hasil sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$.

3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* dan latihan karet ban terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Kabupaten Luwu, latihan *resistance band* dengan nilai rata-rata sebesar 10,53 dan latihan karet ban dengan nilai rata-rata sebesar 8,73 dan nilai sig. (2-tailed) yaitu $0,031 < 0,05$.

Saran

Dari kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada atlet pada umumnya agar menggunakan latihan *resistance band* dan latihan karet ban untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting*.
2. Disarankan agar dapat memperbanyak variasi dan modifikasi latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dengan program latihan yang bervariasi.
3. Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lagi tentunya dengan menambah populasi yang lebih besar dan menambah variabel penelitian.

E. REFERENSI

- Abdillah, Widodo. 2019. "Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Jarak Pendek Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 7(2): 453–61.
- Anugrah. 2022. Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Volly Putra Club Universitas Muhammadiyah Palopo. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Asri, N. (2018). Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 1 Indralaya Selatan. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin. 1, 16–20.
- Bagaskara, Bayu Adhitya. 2018. Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli Putra Ganevo Usia 14-17 Tahun. *Skripsi*. FIK. UNY.
- Bambang Wicaksono. 2014. *Penjasorkes Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan* 6. Jakarta. PT Yulistira Ghalia Indonesia
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.
- Dewi, Rizki Putri Kumala. 2021. "Pengaruh Latihan Beban Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Pada Universitas Tadulako Tahun 2021."
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hendriyanto, F. M. (2015). Gambaran Keterampilan Shooting dan Passing Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Talawi Putra Usia dibawah 17 Tahun Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8.
- Irianto, S. (2010). 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).
- Kartono, Schiff, N. T., & Nursalam, D. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Karet Ban dan Skipping terhadap Hasil Long Pass Sepakbola. *Jpoe*, 3(1), 101–108. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.122>.
- Majid, Sely, and Muh Zaenal. 2021. *Pengaruh Latihan Triangle Terhadap Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 5 Palopo*. Diss. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Malasari C.A (2019), *Pengaruh Latihan Shuttle-Run San Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Vol, 3. No 1, (2019).

Yogyakarta.

- Mardhika, Riga. 2017. "Pengaruh Latihan Resistance dan pyometric terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal." *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi* 68.1 (2017): 5-12.
- Matitaputty.J (2019),*Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. Jurnal Ilmia Wahana Pendidikan Vol 5, No 2, (2019).*
- Mushlih, Ahmad. 2021. Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Hibridah Barru. Skripsi diterbitkan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.
- Mylsidayu, Apta; Kurniawan, Feby. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nugraha, Cipta, Andi. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal Olahraga Prestasi* , 41.
- Rajidin. (2014). Model Latihan Shooting Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Vol. 3 No 2 Desember 2014.
- Razbie, R Y, A A Nurudin, and M Soleh. 2018. "Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan" *utile: Jurnal Kependidikan*. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/download/250/106>.
- Romadhon. (2017). Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet ukm taekwondo UNY. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta,
- Sandhi.D.T (2016) *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. Jurnal Kepeleatihan Olahraga Vol 1 No 1 (2016).*
- Santoso,Singgih. 2014. *Statistik Parametrik Edisi Revisi*. Jakarta:PT. Elex Media Komputindo
- Saputra, Saroni. 2019. "Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1500 Meter Atlet Kodam XIV Hasanuddin." *skripsi diterbitkan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Sarwita (2019) *Pengaruh Latihan Squad Jump Terhadap Jump Service Dalam Permainan Bola Voli*
- Satria Putra, S. 2014. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma 6 Kota Bengkulu." 12(2014): 703–12. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>.
- Sinurat (2021) "Pengaruh Latihan Plyometrik Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Club Putra Kunto Darusalam." *journal of sport education and training*.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d*. Bandung: Alfabeta.

- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tirtawirya, Devi. 2012. Intensitas dan Volume Dalam Latihan Olahraga. *Jurnal ISSA (Jurnal Ilmiah Keolahragaan)*. ISSN: 2252-3375
- Varatthaya Varothai & Chanchai Bunchapattanasakda.(2020).*Development of Competencies Among Thailand Professional Football Clubs' Sports Staff*.
- Widiyanto,Joko.2010. *SPPS For Windows*. Surakarta: BP-FKIP UMS.
- Wulandari, D. K. A. R. S. T. (2014). Pemanfaatan Alat Bantu Pembelajaran Box Jump Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Flop Dwi. 02, 358–362.
- Yusuf, M. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.