

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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 ke gawang 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.

Prestasi merupakan pembentukan permainan secara menyeluruh yang meliputi teknik, taktik, fisik dan mental. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang hakekatnya merupakan sebagian dari kebijakan nasional sangat dibutuhkan untuk membina serta mengembangkan potensi-potensi sumber daya manusia (SDM). Dalam *sepak bola* pembinaan berjenjang sangat dibutuhkan. Pembinaan usia muda merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan, karena pemain usia muda merupakan fondasi untuk membentuk desain tim nasional *sepak bola* masa

depan Indonesia yang tangguh dan berprestasi. Pembinaan yang ditangani oleh orang-orang yang tepat akan menghasilkan calon-calon pemain yang berkualitas dan dapat menjadi kebanggaan bagi masyarakat Indonesia.

Tim sepak bola terdiri dari sepuluh pemain lapangan dan satu kiper. Keterampilan untuk *shooting* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Pemain harus mampu *shooting* dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan satu tim memberikan bola.

SMP Negeri 8 Palopo adalah salah satu sekolah yang memiliki prestasi di cabang olahraga, sepak bola di mana pada tahun 2009 menjuarai LPI 1 dan LP1 2 sekaligus ,di mana kejuaraan itu di latih oleh pak haerudin sekaligus guru SMP Negeri 8 palopo ,pada tahun 2016 SMP Negeri 8 Palopo Kembali menjurai LPP tepatnya di lapangan gaspa di mana pada saat final berhadapan dengan SMP Negeri 3 Palopo dengan unggul skor 2-0 tanpa adu penalti

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 akurasi *shooting* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus, latihan yang dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan sebuah gerakan otomatisasi yaitu gerakan yang terjadi tanpa harus di perintahkan 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 di tegaskan 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 dan untuk tim umumnya. *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**’

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat pengaruh Latihan *Resistance band* terhadap Akurasi *Shooting* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo ?

1.3 Tujuan penelitian

Untuk mengetahui pengaruh Latihan *resistance band* terhadap akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo.

1.4 Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian yang akan di lakukan di harapkan dapat memberikan manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang di harapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan pemikiran dan menambah wawasan pengetahuan khususnya dalam permainan Sepak bola yang berhubungan dengan Latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* di harapkan juga dapat bermanfaat dan memperkaya bahan Pustaka serta dapat di jadikan bahan rujukan serta masukan bagi peneliti selanjutnya pada masa akan datang.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Pembaca

Diharapkan hasil penelitian ini berguna bagi dan guru penjaskes dalam mengembangkan latihan keterampilan pada sepak bola dan memberikan bahan sebagai sumber informasi mengenai pengaruh Latihan *resistance band* terhadap akurasi *shooting* pada permainan sepak bola

2. Bagi Siswa ekskul SMP Negeri 8 Palopo

Dapat membantu Siswa dalam meningkatkan keterampilan dalam melakukan akurasi *shooting* dengan baik pada permainan sepak bola.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat sepak bola

2.1.1 Pengertian Sepak Bola

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 kegawang 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 Varatthaya 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, Varatthaya dan Chanchai). Sepak bola merupakan pembelajaran aktivitas pembelajaran bola besar dan bisa diartikan sebagai permainan yang cabang olahraganya dilakukan secara berkelompok (Alfi Hidayat 2019).

Sepak bola 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. Pada dasarnya sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kekompakan, sehingga seorang pemain *sepak bola* harus menguasai teknik dasar permainan sepak bola. Permainan *sepak bola* memiliki beberapa teknik dasar yaitu *passing*, *controlling*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Namun pada penelitian ini peneliti hanya membahas tentang teknik *passing*, *controlling* dan *shooting*.

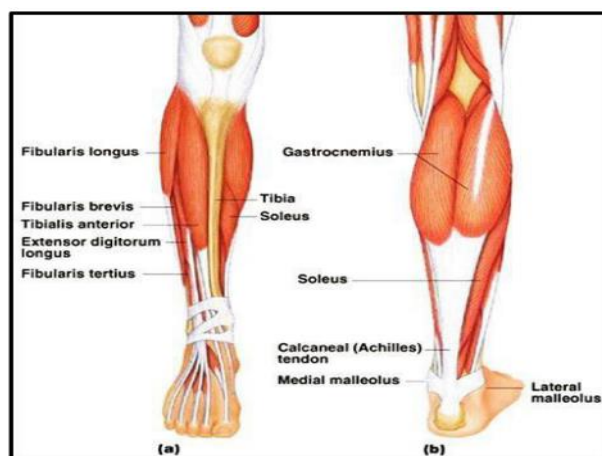
2.1.4 Pengertian *Shooting*

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

Menurut Scheunemann dalam Rajidin (2014) *shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan *sepak bola* yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Cara kerja (*power shooting*) yang dimaksud di sini adalah kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot kaki dalam waktu yang singkat. 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)

2.1.5 Teknik Dasar *Shooting* Pada Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu .tim sepak bola berdiri dari 10 pemain lapangan dan 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*. Salah satu pertanyaan mendasar yang dipertanyakan dalam masalah ini adalah, apa yang dilakukan oleh pelatih dan atlet dalam mengembangkan bentuk latihan melalui latihan *shooting* dengan memperhatikan teknik *shooting* yang benar, pada umumnya yang diberikan pelatih saat latihan teknik *shooting* dengan menggunakan bola yaitu; 1) latihan beberapa macam teknik *shooting* secara terus menerus atau berulang-ulang atau kontinyu, 2) latihan teknik *shooting* dengan memberi rintangan, 3) melatih kemampuan fundamental atau momentum yang

tepat saat melakukan *shooting* kearah gawang. Kesalahan yang paling mendasar adalah kesalahan melakukan teknik perkenaan bola dan posisi badan saat melakukan *shooting*. Peneliti berpendapat bahwa latihan teknik *shooting* dengan menggunakan bola pada dasarnya harus dilakukan secara benar dan diawasi dengan pelatih yang profesional, serta kemampuan fundamental saat melakukan *shooting* sangat berperan besar terhadap hasil latihan, filing bola pemain juga harus sering diasah serta kecepatan harus optimal, hal tersebut berhubungan langsung dengan keberhasilan pemain dalam melakukan teknik *shooting* kearah gawang.

Dalam melakukan teknik *shooting* menurut Luxbacher (dalam Hendri Fauzi, M. 2015: 8) ‘terdapat beberapa tahapan yang terdiri dari pendahuluan, pelaksanaan dan gerak lanjutan’.

a) Tahap pendahuluan

- 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- 2) Kaki yang menjadi tumpuan diletakkan disamping bola dengan posisi sedikit menekuk.
- 3) Rentangkan tangan secukupnya kearah samping guna menjaga keseimbangan.
- 4) Kaki yang akan menendang ditarik ke belakang.
- 5) Kepala tidak bergerak dengan fokus terhadap bola.

b) Tahap Pelaksanaan

- 1) Posisi bahu dan panggul lurus dengan target
- 2) Sentakkan yang akan menendang sehingga lurus
- 3) Jaga akar kaki tetap kuat.
- 4) Tending bagian bola yang dikehendaki.

c) Gerak Lanjutan

- 1) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
- 2) Kaki tumpuan terangkat dari permukaan lapangan.

2.1.2 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 *dumbell*, 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->

2.1.3 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. Metode latihan forward kick dengan menggunakan alat dari bahan karet yang sama tetapi dengan ukuran yang ringan. Tingkat resistensinya disusun menjadi empat kategori : ringan, sedang, berat, ekstra berat.

b. *forwad kick resistance band 75lbs*

Latihan forward kick menggunakan *resistance band 75 lbs* sebanyak 8 pemain, Latihan forward kick menggunakan *resistance band 75 lbs* merupakan latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan otot yang akan dilatih. Metode latihan forward kick dengan menggunakan alat dari bahan karet yang sama tetapi dengan ukuran yang berat. Tingkat resistensinya disusun menjadi empat kategori : ringan, sedang, berat, ekstra berat.

2.2 Penelitian Terdahulu

Diyah Ismayawati (2016) Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Keterampilan Smash Permainan *Bola voli* ditinjau dari tinggi badan. Hasil penelitian : 1) Ada pengaruh latihan *resistance band* dengan alat dan tanpa alat terhadap keterampilan smash permainan bola voli. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 4,5714$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%.; 2) Ada pengaruh tinggi badan terhadap keterampilan smash permainan bola voli antara atlet yang memiliki tinggi badan di atas rata-rata dan atlet yang memiliki tinggi badan di bawah rata-rata. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 7,1429$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%.; dan 3) Ada interaksi antara latihan *resistance band* dan tinggi badan terhadap keterampilan smash permainan bola voli. Hal ini ditunjukkan oleh $F_0 = 10,2857$ lebih besar dari $F_t = 4,11$ pada taraf signifikansi 5%.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan *resistance band* dengan alat dan tanpa alat terhadap keterampilan smash permainan *bola voli*. (2)

Ada pengaruh tinggi badan terhadap keterampilan smash permainan bola voli antara atlet yang memiliki tinggi badan di atas rata-rata dan atlet yang memiliki tinggi badan dibawah rata-rata (3) Ada interaksi antara latihan *resistance band* dan tinggi badan terhadap keterampilan smash permainan *bola voli*.

M. Al-Ghani (2018) Pengaruh *Resistance band* Exercise dan *Power* tungkai terhadap hasil tendangan lambung dalam permainan Sepak bola pada atlet ssb Sriwijaya Asah Soccer (Sas) U-15 Palembang Hasil penelitian ini: (1)Metode latihan standing leg extension memilki hasil rata-rata sebesar 36,852, sedangkan metode latihan leg back press memiliki hasil rata-rata sebesar 33,711 terhadap peningkatan hasil tendangan lambung sepak bola.(2) Atlet yang memilki power tungkai tinggi memilki hasil rata-rata sebesar 37,716, sedangkan atlit yang memilki power rendah memilki hasil rata-rata sebesar 32,848 dalam peningkatan hasil tendangan lambung sepak bola. (3)Terdapat interaksi antara metode latihan standing leg extension dan leg back press dan power tungkai terhadap peningkatan hasil tendangan lambung sepak bola Kelompok dengan menggunakan metode latihan standing leg *extension* mengalami rata-rata peningkatan hasil tendangan lambung sebesar 39,797 untuk atlet yang memilki power tinggi dan 33,907 untuk atlet yang memilki power rendah. Kelompok perlakuan dengan menggunakan metode latihan leg back press mengalami rata-rata peningkatan hasil tendangan lambung sebesar 35,634 untuk atlet yang memilki power tinggi dan 31,789 untuk atlet yang memilki power tungkai rendah.

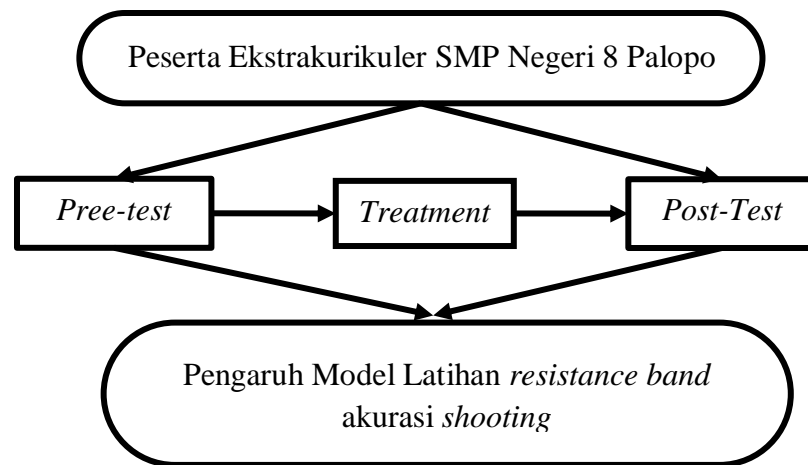
2.3 Kerangka Berfikir

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 di lakukan 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 .

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 persendian 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.

Berdasarkan karakteristik model latihan *resistance band* dan akurasi *shooting*, sangat berpengaruh tersebut memiliki dampak terhadap dalam melatih kemampuan akurasi *shooting* kepada teman satu tim.



Gambar 2.7 Kerangka Pikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau anggapan dasar merupakan jawaban sementara dari masalah-masalah yang masih bersifat praduga masih harus di buktikan kebenarannya dengan menggunakan data yang telah di kumpulkan melalui penelitian

Dari teori di atas maka hipotesis penelitian sebagai berikut :

H₀ : tidak ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap akurasi shooting

H₁ : ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap akurasi shooting

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian ini metode penelitian eksperimendimana lathan ini melakukan Latihan *resistance band* Latihan ini untuk melatih tendangan (*shooting*) agar lebih *berpower* , Selain itu, (Mahardika, 2015) berpendapat bahwa tujuan penelitian eksperimenyaitu menganalisa dan menyelidiki berbagai kemungkinan ada tidaknya pengaruh maupun hubungan sebab akibat dalam varibel-variabel yang menjadi objek penelitian.

3.2 Desain Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian Eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan. Faktor yang dicobakan dan merupakan variable bebas adalah latihan *resistance band* untuk pengaruhnya terhadap variable terikatnya yaitu keterampilan hasil *shooting* sepak bola.. Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut.



Gambar 3.1 Desain Penelitian
Sumber : (Kusumawati 2015: 37)

Keterangan :

O1 : *Pretest*

X : *Treatment*

O2 : *Posttest*

3.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi

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

3.2.2 Waktu Penelitian

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

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

1. Populasi merupakan ssesuatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat di amati beberapa anggota kelompok Sugyono (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
2. 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.

3.5 jenis dan sumber data

3.5.1 jenis data

Jenis data yang di gunakan adalah kuantitatif adalah data ,data yang bentuk digital yang dapat di olah atau analisis menggunakan statistic.Sugiyono (2015:14) mendefinisikan metode kuantitatif sebagai berikut :

“metode penelitian yang berdasarkan pada pengalaman dan ilmu yang pasti,di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu ,Teknik pengambilan sampel pads umumnya acak pengumpulan data menggunakan instrument penelitian analisis data yang bersifat atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di temukan “

3.5.2 Sumber Data

Sumber data yang di gunakan untuk menunjang penelitian ini adalah data primer ,yaitu data yang di peroleh langsung dari hasil observasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam bidang yang di teliti .

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini ,cara untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan data primer. Data primer yaitu data yang di kumpulkan secara langsung oleh peneliti atau data yang berasal dari sumber aslinya dan terkait secara langsung dengan topik penelitiannya .pengumpulan data primer dapat menggunakan observasi dan angket atau dengan pola lain yang di perlukan .dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi sebagai penunjang dalam pengumpulan data

Observasi adalah pengamatan langsung ke lokasi penelitian yang dilakukan dengan memperhatikan, mempelajari dan mencatat berbagai hal yang dapat dijadikan objek penelitian serta mengumpulkan data dari berbagai dokumen.

Tabel 3.1 Jadwal Latihan Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 8 Palopo

Treatment	Hari	Jam	Tempat
<i>Resistance Band</i>	Senin Rabu Jum'at	16.00 – 17.00 16.00 – 17.00 16.00 – 17.00	Lapangan Sepakbola Rampoang

Tabel 3.2 Program Latihan

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Pendahuluan	Inti		Pendinginan
			Fisik	Teknik	
1.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
2.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
3.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang

					diberikan -Berdoa
4.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set,1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
5.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set,1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
6.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set,1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
7.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set,1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa

8.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
9.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
10.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
11.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahan materi yang diberikan -Berdoa

12.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahannya materi yang diberikan -Berdoa
13.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahannya materi yang diberikan -Berdoa
14.	Rabu	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahannya materi yang diberikan -Berdoa
15.	Jum'at	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set, 1 repetisi	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2 set, 1 repetisi	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan pengarahannya materi yang diberikan -Berdoa
16.	Senin	Berdoa -Menjelaskan program latihan -Pemanasan statis/dinamis	- <i>Sprint</i> pendek 5 kali - Latihan <i>Shuttle Run</i> 2 set,	-Melakukan <i>Resistance Band</i> setiap atlet masing-masing 2	-Melakukan pelepasan otot selama 20 menit -Penjelasan dan

			1 repetisi	set,1 repetisi	pengarahan materi yang diberikan -Berdoa
--	--	--	------------	----------------	--

3.7 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

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*.

3.8 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”.

Instrumen pada Penelitian ini adalah menggunakan *akurasi shooting* kesasaran atau gawang kecil dengan perlengkapan test yaitu: 1) Sumpritan, 2) Kapur, 3) Bola Kaki, 4) cone, 5) Lembar tes.(karet,) Penelitian ini berlangsung 18 kali pertemuan perlakuan (*treatment*), dan dua kali pertemuan untuk tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*post-test*).

1. 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

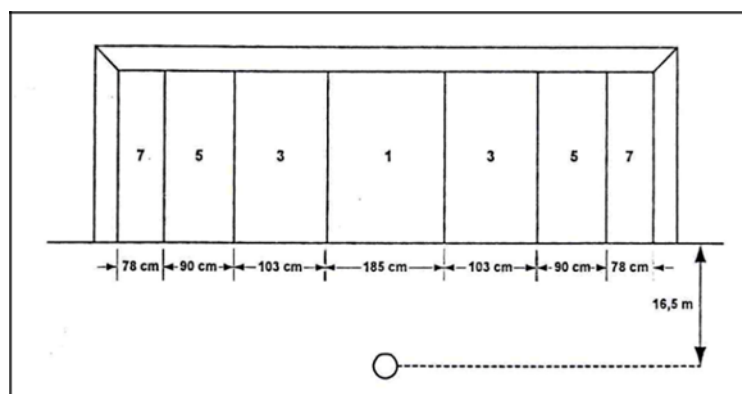
- 1) Testee berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang atau sasaran.
- 2) Tidak ada aba-aba dari tester.
- 3) Pada saat kaki testee mulai menendang bola saat bola mengenai sasaran.
- 4) Testee diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

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



Gambar 3.2. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran
Sumber : Mushlih (2021:37)

3.9 Teknik Analisis Data

3.8.1 Analisis Statistik Deskriptif

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.

3.8.2 Analisis Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah hasil data yang diteliti terdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Shapiro–Wilk*. Pengambilan keputusan untuk uji normalisasi adalah: a) jika signifikansi > 0.05 maka H_0 di terima atau data terdistribusi normal, b) jika signifikansi < 0.05 maka H_0 di tolak atau data terdistribusi tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Selain pengujian hasil data, perlu ada uji homogenitas data yang akan dianalisis. Uji ini digunakan untuk mengetahui sampel berasal dari populasi yang homogen.

Kriteria yang digunakan Pada uji homogenitas adalah jika $\rho > 0,05$ dan $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$, maka tes dinyatakan homogen, jika $\rho < 0,05$ dan $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, maka tes dikatakan tidak homogen.

c. Uji Hipotesis

Untuk menguji ada tidaknya pengaruh model latihan *resistance band* dan akurasi *shooting* terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola, maka digunakan teknik analisis *Paired Sample t tes*. Pada *Paired Sample t tes* digunakan uji beda untuk satu sampel yang diberikan perlakuan yang berbeda.

Setelah hasil $t\text{-hitung}$ sudah diketahui yang peneliti harus lakukan adalah membandingkan $t\text{-hitung}$ dengan $t\text{-tabel}$ untuk mengetahui pengaruh pengaruh model Latihan *resistance band* dan model latihan akurasi *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo. Jumlah sampel harus sama, dan pengujiannya juga sama dengan sebelumnya untuk melihat perbedaan nilai dari sampel tersebut sebelum dan sesudah diberi perlakuan dan manakah yang lebih tinggi/rendah apakah sampel yang sebelum/sesudah diberi perlakuan. Uji *Paired Sample t tes* dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 23.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola Rampoang, Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan. Dalam penelitian ini melibatkan siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo adalah sampel dimana penelitian akan menerapkan latihan *resistance band* meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*.

4.1.2 Deskripsi Data

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian ini terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen *resistance band* dan variabel dependen kemampuan akurasi *shooting*. Dalam penelitian ini, penelitian memperoleh data dari hasil *Pre Test* dan *Post Test* yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo. *Pre Test* merupakan kemampuan yang belum diberikan perlakuan sedangkan *Post Test* merupakan tes kemampuan yang sudah diberikan perlakuan atau *treatment*. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana ke efektifan program yang diberikan.

Pengambilan data awal/*pretest* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo akan di perintahkan untuk melakukan kemampuan akurasi *shooting* sebelum diberikan perlakuan. Kemudian diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan setelah diberi perlakuan, selanjutnya akan pengambilan data akhir atau *post test*

kepada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo setelah diberi perlakuan. Untuk memberi gambaran data yang lebih jelas dari penelitian ini.

4.1.3 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*

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

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *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.

4.1.4 Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 23. 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 Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* kemampuan akurasi *shooting*

No	Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	A	Ket
1	<i>Pretest</i> kemampuan akurasi <i>shooting</i>	0,958	0,510	0,05	Normal
2	<i>Posttest</i> kemampuan akurasi <i>shooting</i>	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 0,510 lebih besar dari $\alpha 0,05$, maka bisa dikatakan distribusi *pretest* kemampuan akurasi *shooting* adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest* kemampuan akurasi *shooting* dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,962 dan tingkat signifikan sebesar 0,594 lebih besar dari $\alpha 0,05$, maka bisa dikatakan distribusi *posttest* kemampuan akurasi *shooting* adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4.1.5 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 uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* kemampuan akurasi *shooting*

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

Berdasarkan hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* dengan *levane test* sebesar 0,313 dengan nilai signifikan sebesar 0,579, 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 *pretest* dan *posttest* memiliki populasi yang homogen.

4.1.6 Uji Hipotesis

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paered* sampel T test untuk mengetahui pengaruh *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting*. 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> kemampuan akurasi <i>shooting</i>	20	15,682	2,093	0,000
<i>Posttest</i> 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.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo. Hasil penelitian (Dewi, 2021) menunjukkan latihan beban *resistance band* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*. 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.

Untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* diperlukan suatu latihan *resistance band* . 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 di lakukan 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 .

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.

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 persendian. 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.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data diatas menunjukkan hasil penelitian tersebut: terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo, dengan nilai t_{hitung} sebesar 15,682 nilai tersebut lebih besar dari t_{tabel} 2,093 atau t_{hitung} sebesar 15,682 > t_{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 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo.

B. Saran

Dari hasil penelitian kemampuan akurasi *shooting* dengan latihan *resistance band* guna meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo, maka penelitian ini memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Atlit

Diharapkan kepada siswa ekstrakurikuler pada umumnya agar menggunakan metode latihan *resistance band* untuk dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*.

2. Bagi Pelatih

Disarankan agar dapat memperbanyak variasi dan modifikasi latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* dengan program latihan yang bervariasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi tentunya dengan menambah populasi yang lebih besar dan menambah variabel penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Ghani, M. "Pengaruh Resistance Band Exercise Dan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Ssb Sriwijaya Asah Soccer (Sas) U-15 Palembang." *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 1.2 (2018): 1-6.
- 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.
- Cisaat, F. S. T., & Ramadhan, G. A. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler. *Jurnal Movement and Education ISSN*, 2808, 5205.
- Dewi, Rizki Putri Kumala. 2021. "Pengaruh Latihan Beban Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Pada Universitas Tadulako Tahun 2021."
- FAJAR, R. N. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (*Eksperimen dilakukan di Perguruan Pencak Silat Haur Kuning*) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- FAUZI, M. H. (2015). Gambaran Keterampilan Shooting Dan Passing Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Talawi Putra Usia Di Bawah 17 Tahun Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Hakim, Hikmad. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli." *Journal Coaching Education Sports* 2.2 (2021): 235-250.
- 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).
- Kemal Goral.(2015).*Passing Success Percentages And Ball Possession Rates Of Successful Teams In 2014 FIFA World 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.
- 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.
- 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).
- Susanto, Nugroho, and Lismadiana Lismadiana. "Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta." *Jurnal Keolahragaan* 4.1 (2016): 98-110.
- Sugiono, S. (2018). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada pt. Pln (persero) area bulungan jakarta selatan.
- Suharsimi (2019). Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29-33.
- Utomo, T. R. P., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh latihan dribble zig-zag dan dribble-T terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SSB PUMA Kabupaten Demak tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 182-â.
- Varatthaya Varothai & Chanchai Bunchapattanasakda.(2020).*Development of Competencies Among Thailand Professional Football Clubs' Sports Staff*.
- Wardana, Charaka Raga, Moh Agung Setiabudi, and Arya T. Candra. "Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 3.2 (2018): 194-201.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 3(2), 194-201.

