

Yusuf Alla

(1) PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FU...

- Prodi Pendidikan Jasmani
- Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3316123231

Submission Date

Aug 19, 2025, 12:31 PM GMT+7

Download Date

Aug 19, 2025, 12:34 PM GMT+7

File Name

SKRIPSI_YUSUF_ALLA_GANTENG_-_Yusuf_Alla.pdf

File Size

4.8 MB

79 Pages

10,037 Words

66,742 Characters




20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 19%  Internet sources
- 6%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 19% Internet sources
- 6% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
eprints.uny.ac.id		6%
2	Internet	
repository.umpalopo.ac.id		1%
3	Internet	
text-id.123dok.com		<1%
4	Internet	
ejournal.tsb.ac.id		<1%
5	Internet	
repository.unwira.ac.id		<1%
6	Internet	
jonedu.org		<1%
7	Publication	
Dela Wulandari, Solmin Paembonan, Budiawan Sulaeman. "SISTEM PENDUKUNG ...		<1%
8	Internet	
digilibadmin.unismuh.ac.id		<1%
9	Internet	
eprints.umm.ac.id		<1%
10	Internet	
repo.undiksha.ac.id		<1%
11	Internet	
e-journal.undikma.ac.id		<1%

12	Internet	docplayer.info	<1%
13	Internet	repository.uinfabengkulu.ac.id	<1%
14	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	<1%
15	Internet	repository.upnjatim.ac.id	<1%
16	Internet	www.researchgate.net	<1%
17	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
18	Publication	Hardani Widhiastuti, Mulya Virgonita I Winta, MM. Shinta Pratiwi. "Pentingnya S...	<1%
19	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
20	Publication	Rifqah Nuha Nabiilah, Mahesi Agni Zaus. "Pengaruh Penerapan Model Game-Bas...	<1%
21	Internet	lapanganfutsal.id	<1%
22	Internet	repository.unmuhjember.ac.id	<1%
23	Internet	123dok.com	<1%
24	Internet	ejournal.warunayama.org	<1%
25	Publication	Sayyid Husien Syahab, Jujur Gunawan Manullang, Widya Handayani. "Pengaruh ...	<1%

26	Internet	etd.uinsyahada.ac.id	<1%
27	Publication	Nurul Oktaviani, Rahmadhani Fitri. "Pengaruh Penerapan Model Rotating Trio Ex...	<1%
28	Internet	jurnal.unw.ac.id	<1%
29	Internet	ojs.stiem-bongaya.ac.id	<1%
30	Internet	pdfs.semanticscholar.org	<1%
31	Internet	repository.its.ac.id	<1%
32	Internet	eprints.umk.ac.id	<1%
33	Internet	es.scribd.com	<1%
34	Internet	toriq.com	<1%
35	Internet	eprints.radenfatah.ac.id	<1%
36	Internet	journal.tofedu.or.id	<1%
37	Internet	jurnal.stkipgritulungagung.ac.id	<1%
38	Internet	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	<1%
39	Publication	Jaliel Jaliel, Anna Fauziah, Muhammad Suhdy. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungk...	<1%

40	Internet	ejournal.unesa.ac.id	<1%
41	Internet	etheses.iainponorogo.ac.id	<1%
42	Internet	jpk.ppj.unp.ac.id	<1%
43	Internet	online-journal.unja.ac.id	<1%
44	Internet	repository.wima.ac.id	<1%
45	Publication	M. Syahrin Effendi, Eko Saputra. "Efektivitas Model Discovery Learning terhadap ...	<1%
46	Internet	e-theses.iaincurup.ac.id	<1%
47	Internet	ejournal.utp.ac.id	<1%
48	Internet	journal.institercom-edu.org	<1%
49	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
50	Internet	jurnal.unsil.ac.id	<1%
51	Internet	media.neliti.com	<1%
52	Internet	stokbinaguna.ac.id	<1%
53	Internet	biz.kompas.com	<1%

54	Internet	eprints.univpgri-palembang.ac.id	<1%
55	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
56	Internet	japendi.publikasiindonesia.id	<1%
57	Internet	journal2.um.ac.id	<1%
58	Internet	jurnal.jomparnd.com	<1%
59	Internet	jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id	<1%
60	Internet	lib.um.ac.id	<1%
61	Internet	pt.scribd.com	<1%
62	Internet	www.coursehero.com	<1%
63	Internet	www.drdzul.com	<1%

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE*
BAND TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN FUTSAL SISWA SMA NEGERI 1 MALILI**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S1 Program
Studi Pendidikan Jasmani



Oleh :

YUSUF ALLA'

211210013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN**PENGARUH LATIHAN MEGGUNAKAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL
SISWA SMA NEGERI 1 MALILI**

Disusun dan Diajukan Oleh :

YUSUF ALLA'
211210013

Telah diterima dan disetujui untuk diseminarkan

Pembimbing IA. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0905039302

Tanggal.....

Pembimbing IIWahyuni Ulpi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0910129301

Tanggal.....

Tanggal.....

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Ahmad , S.Pd., M.Pd
NIDN. 0905038505

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 1 Malili”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, Nabi yang menjadi rahmat bagi seluruh alam.

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Suhardi M. Anwar, Drs., M.M., CIQaR selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo, yang telah memberikan izin, arahan, serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini.
3. Bapak A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I yang dengan penuh keikhlasan dan kesabaran telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Wahyuni Ulpi, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang dengan penuh keikhlasan dan kesabaran telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Andarias Timbang Pasongli' dan Ibu Nurmin Banne Alla, serta saudara-saudara penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Bapak/Ibu guru SMA Negeri 1 Malili yang telah menerima penulis dengan baik serta memberikan bantuan dan dukungan selama pelaksanaan

penelitian.

- 44 7. Kepada kekasih saya yang telah memberikan dukungan, doa, dan motivasi, serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.
- 31 8. Rekan-rekan seperjuangan di Universitas Muhammadiyah Palopo, khususnya kelas PJA 1, yang telah memberikan semangat, dukungan, serta saran yang berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
- 2 9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini. Penulis mengucapkan banyak terima kasih.

2 Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak yang telah membantu sebagai bentuk pengabdian kepada-Nya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Palopo, 25 Juni 2025

Yusuf Alla'

INTISARI

Kemampuan *shooting* merupakan keterampilan penting dalam futsal yang menentukan keberhasilan mencetak gol. Peningkatan kemampuan ini memerlukan latihan fisik yang tepat untuk mengoptimalkan kekuatan otot, koordinasi, dan akurasi tendangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 1 Malili. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design*, di mana dilakukan pengukuran awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan pengukuran akhir (*posttest*) setelah perlakuan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Malili yang berjumlah 35 orang, sedangkan sampel terdiri dari 15 orang yang dipilih secara *random sampling*. Program latihan *resistance band* dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali pertemuan per minggu, sehingga total perlakuan berjumlah 18 kali. Pengukuran kemampuan *shooting* dilakukan dengan tes tendangan dari jarak 6 meter menuju gawang futsal yang telah diberi target sasaran. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, dengan rata-rata selisih sebesar 7,40 poin dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Persentase peningkatan kemampuan *shooting* sebesar 46,25% termasuk dalam kategori sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai, koordinasi, dan stabilitas tubuh yang berkontribusi langsung pada peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 1 Malili.

Kata Kunci: Futsal, *Resistance Band*, *Shooting*

ABSTRACT

6
16
28

The ability to shooting is an essential skill in futsal that determines the success of scoring goals. Improving this ability requires appropriate physical training to optimize muscle strength, coordination, and kicking accuracy. This study aims to determine the effect of resistance band training on shooting ability in futsal among students of SMA Negeri 1 Malili. The research employed a quantitative experimental method with a one group pretest-posttest design, in which initial measurements (pretest) were taken before the treatment and final measurements (posttest) after the treatment. The population consisted of all futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Malili (35 students), while the sample comprised 15 students selected through random sampling. The resistance band training program was conducted for six weeks with a frequency of three sessions per week, totaling 18 training sessions. Shooting ability was measured through a kicking test from a distance of 6 meters toward a futsal goal with predetermined target areas. The results of the paired sample t-test showed a significant difference between the pretest and posttest scores, with an average increase of 7.40 points and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The percentage increase in shooting ability was 46.25%, categorized as very good. It can be concluded that resistance band training is effective in improving leg muscle strength, coordination, and body stability, which directly contribute to enhancing shooting ability in futsal among SMA Negeri 1 Malili students.

Keywords: Futsal, Resistance Band, Shooting

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Futsal	8
B. Tendangan (<i>shooting</i>)	10
C. Latihan	11
D. <i>Resistance Band</i>	12
E. Penelitian Terdahulu	13
F. Kerangka Berpikir	14
G. Hipotesis Penelitian	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Desain penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	18
D. Instrumen penelitian	18
E. Prosedur penelitian	20
F. Teknik Pengumpulan Data	20
G. Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23

8

5

A. Hasil Penelitian	23
B. Pembahasan	27
BAB V PENUTUP	30
A. Kesimpulan	30
B. Implikasi Hasil Penelitian	30
C. Keterbatasan Penelitian	31
D. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	35

1

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukuran Standar Untuk Lapangan Futsal	9
Gambar 2. Instrumen Proses <i>Shooting</i>	11
Gambar 3. <i>Resistance Band</i>	13
Gambar 4. Kerangka Berpikir	15
Gambar 5. <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>.....	17
Gambar 6. Instrument Tes Ketepatan <i>Shooting</i>	19

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Penelitian	320
Tabel 2. Hasil Uji <i>Descriptive Statistics</i>	23
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas	24
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas.....	25
Tabel 5. Hasil Uji <i>Paired Sample Correlations</i>	25
Tabel 6. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>.....	26
Tabel 7. Hasil Persentase Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Meneliti.....	32
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Meneliti Dari Sekolah.....	32
Lampiran 3. Data Mentah Hasil Penelitian	32
Lampiran 4. Hasil Olah Data	40
Lampiran 5. Program Latihan.....	42
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	58

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia sebagai negara berkembang menunjukkan kemajuan di berbagai bidang, termasuk olahraga. Upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup dilakukan melalui pola hidup sehat, salah satunya berolahraga. Futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan digemari berbagai kalangan, baik anak-anak maupun dewasa, di desa maupun kota. Popularitasnya tampak dari banyaknya sekolah yang menyediakan ekstrakurikuler futsal serta berdirinya klub dan akademi sebagai wadah pembinaan. Perkembangan ini menjadikan futsal tidak hanya sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai ajang pencapaian prestasi, yang terlihat dari maraknya kompetisi di tingkat daerah hingga nasional. Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia karena menjadi bagian dari pendidikan yang menitikberatkan pada aktivitas jasmani (Sambora and Ismalasari 2021). Aktivitas ini dilakukan secara sadar dan teratur untuk meningkatkan kualitas hidup, tidak hanya memberi manfaat fisik, tetapi juga kesehatan mental serta sarana rekreasi. Seiring perkembangan zaman, olahraga permainan semakin diminati, termasuk futsal yang populer di berbagai kalangan. Maraknya kejuaraan futsal dari tingkat anak-anak hingga dewasa menunjukkan bahwa futsal tidak hanya menjadi rekreasi, tetapi juga berkembang sebagai wadah pembinaan prestasi (Susi Hawindri 2016).

Sejalan dengan pandangan tersebut, MaksuM 2011 dalam (Mahanani and Indriarsa 2021) menjelaskan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilaksanakan secara berkesinambungan dengan tujuan mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, maupun sosial individu. Kondisi tubuh yang sehat memungkinkan seseorang menjalani aktivitas dengan lebih optimal, sehingga olahraga menjadi salah satu kegiatan penting yang dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks olahraga permainan, futsal telah berkembang

menjadi cabang olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat. Tidak hanya diminati oleh kalangan anak-anak dan remaja, futsal juga populer di kalangan orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Tingginya minat tersebut semakin terlihat dari banyaknya lembaga yang menyelenggarakan kompetisi futsal, mulai dari tingkat pelajar, mahasiswa, hingga antar klub. Selain itu, sekolah-sekolah turut memfasilitasi peserta didik melalui penyediaan kegiatan ekstrakurikuler futsal sebagai sarana pengembangan minat dan bakat, sekaligus wadah pembinaan yang dapat mendukung peningkatan prestasi olahraga. Pada era sekarang, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, tetapi telah berkembang menjadi bagian dari tren sekaligus gaya hidup masyarakat. Aktivitas ini digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Kegiatan olahraga memberikan banyak manfaat, khususnya dalam menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan kebugaran jasmani. Secara etimologis, istilah “olahraga” berasal dari dua kata, yaitu *olah* dan *raga*, yang secara sederhana dimaknai sebagai upaya menggerakkan dan melatih tubuh (Dermawan D. 2022). Salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan sangat pesat adalah futsal. Hal tersebut terbukti dengan keikutsertaan futsal sebagai cabang olahraga resmi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua 2021, di mana Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) untuk pertama kalinya berhasil mengirimkan tim futsal pada ajang tersebut.

Keberhasilan tersebut tidak dapat dilepaskan dari maraknya penyelenggaraan kompetisi futsal di tingkat regional, serta berdirinya klub-klub yang melengkapi diri dengan akademi futsal. Akademi ini umumnya menjalankan program latihan yang berkesinambungan dan menerapkan berbagai metode pembinaan untuk mengembangkan potensi atlet. Kendati demikian, masih terdapat sejumlah kelemahan dalam proses pembinaan, terutama pada aspek pengukuran keterampilan. Hal ini dikarenakan instrumen tes keterampilan futsal yang sesuai masih terbatas. Tidak sedikit pelatih yang menggunakan instrumen tes hasil rancangan sendiri

berdasarkan pengalaman, namun instrumen tersebut umumnya belum melalui uji validitas maupun reliabilitas. Kondisi ini berdampak pada hasil pengukuran yang kurang akurat dan belum sepenuhnya dapat dijadikan rujukan yang tepat dalam menilai kemampuan atlet futsal (Hulfian 2022).

Futsal sendiri merupakan cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, dengan jumlah pemain dalam satu tim sebanyak lima orang, terdiri atas empat pemain lapangan dan seorang penjaga gawang. Jika ditinjau secara garis besar, futsal memiliki kesamaan dengan sepak bola, khususnya dalam penguasaan keterampilan dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Di antara keterampilan tersebut, *shooting* menjadi salah satu teknik fundamental yang berperan penting dalam menentukan jalannya permainan futsal (Rahmayanti, et al., 2024). Seiring dengan perkembangan waktu, futsal tidak hanya menjadi hobi bagi para siswa, tetapi juga dijadikan sarana untuk meraih prestasi. Banyaknya penyelenggaraan turnamen futsal mendorong siswa untuk berkompetisi dan berupaya meraih kemenangan. Namun demikian, masih terdapat sejumlah sekolah yang menghadapi kesulitan dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga futsal (Nosa et al., 2019).

Futsal saat ini menjadi olahraga yang sangat diminati masyarakat, khususnya generasi muda tanpa memandang gender. Popularitasnya tidak lepas dari kemiripannya dengan sepak bola, tetapi dengan keunggulan berupa kebutuhan lapangan yang lebih kecil. Meskipun umumnya dimainkan dengan sistem sewa lapangan per jam, antusiasme masyarakat untuk bermain futsal tetap tinggi. Sebagian masyarakat memanfaatkan futsal sebagai sarana rekreasi dan menjaga kebugaran, sedangkan sebagian lainnya menggunakannya sebagai ajang meraih prestasi. Futsal juga telah terintegrasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, meskipun sering dimainkan di halaman sekolah dengan menggunakan bola dan aturan resmi futsal. Untuk dapat bermain dengan baik, setiap pemain harus menguasai keterampilan dasar futsal. Sama seperti sepak bola, tujuan utama permainan ini adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Oleh karena

itu, kemampuan menendang dengan tepat menjadi keterampilan mendasar yang wajib dimiliki. Ketepatan dan ketenangan dalam melakukan tendangan sangat menentukan peluang mencetak gol, sedangkan tendangan keras yang langsung mengarah ke gawang merupakan salah satu teknik yang efektif dalam permainan futsal (Lestari, et al., 2020).

Teknik *shooting* pada dasarnya relatif mudah dipelajari, namun membutuhkan ketepatan yang baik agar mampu menghasilkan gol. Gerakan ini dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, seperti bagian dalam, punggung kaki, maupun ujung sepatu. Setiap tendangan yang diarahkan ke gawang pada prinsipnya dapat digolongkan sebagai *shooting*. Oleh sebab itu, keterampilan ini merupakan salah satu elemen penting dalam menentukan keberhasilan tim. Akan tetapi, untuk menghasilkan tembakan yang akurat dengan teknik yang benar tidak cukup hanya mengandalkan kemampuan dasar, melainkan harus melalui proses latihan yang konsisten dan berkesinambungan. Latihan tersebut membantu pemain membentuk pola gerakan otomatis yang benar. Dalam praktik di lapangan, masih sering dijumpai tendangan yang meleset ke samping atau melewati mistar gawang, yang menunjukkan rendahnya tingkat akurasi *shooting*. Oleh karena itu, dibutuhkan program latihan yang sistematis dan terarah guna meningkatkan keterampilan ini serta menjamin ketepatan tendangan ke gawang (Ihsan, Sulthon 2020).

Menurut Heriyanto, 2016 dalam (Sambora and Ismalasari 2021) permainan futsal menuntut penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Kombinasi teknik ini menjadi kunci kemenangan, terutama melalui penguasaan bola, aliran passing cepat, serta kerja sama tim yang solid. Pada level *profesional*, kemampuan tersebut terlihat dari kontrol bola yang baik, pergerakan yang teratur, dan shooting yang efektif. *Shooting* sendiri tidak hanya membutuhkan kekuatan tendangan, tetapi juga ketepatan arah tembakan ke gawang. Akurasi menjadi faktor utama karena sangat menentukan peluang terciptanya gol (Ramadhan 2021). Untuk mencapai hasil *shooting* yang optimal, kekuatan otot tungkai merupakan salah satu

47 komponen penting yang wajib dimiliki setiap pemain. Semakin baik kondisi otot tungkai, maka semakin besar peluang untuk menghasilkan tembakan yang kuat, terarah, dan efektif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tingkat akurasi *shooting* pada pemain futsal (Faozi et al. 2024).

Pembentukan tim futsal di SMA Negeri 1 Malili merupakan langkah yang diambil sebagai respons atas tingginya minat siswa terhadap olahraga futsal. Tim ini tidak hanya diarahkan untuk meraih prestasi melalui berbagai kompetisi, tetapi juga berfungsi sebagai wadah kegiatan ekstrakurikuler yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendukung perkembangan mental peserta didik. Melalui latihan yang terorganisir dan partisipasi aktif dalam pertandingan, siswa memperoleh kesempatan untuk mengasah keterampilan teknis, sekaligus menanamkan nilai kedisiplinan, kerja keras, dan sportivitas.

Meskipun demikian, hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar pemain futsal di SMA Negeri 1 Malili masih mengalami kendala dalam mengoptimalkan keterampilan *shooting*. Hal ini terlihat dari rendahnya kekuatan tendangan ke arah gawang yang mengakibatkan hasil kurang efektif. Berdasarkan observasi pelatih, program latihan yang diterapkan selama ini lebih berfokus pada aspek *passing*, *dribbling*, serta latihan fisik umum, sementara metode latihan berbasis *resistance band* masih jarang dimanfaatkan.

Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, penelitian ini menerapkan latihan *resistance band* sebagai alternatif untuk meningkatkan kekuatan *shooting*, dengan harapan mampu memperbaiki akurasi sekaligus menambah power tendangan sehingga peluang mencetak gol menjadi lebih besar. Pemilihan metode ini didasarkan pada beberapa keunggulan, seperti kemudahan penggunaan, ketersediaan alat yang memadai, serta adanya referensi penelitian yang mendukung efektivitasnya. Selain itu, latihan dengan *resistance band* dinilai praktis untuk diterapkan pada pemain futsal di SMA Negeri 1 Malili.

46 Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul: “Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 1 Malili.”

26 B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada permainan futsal siswa SMA Negeri 1 Malili.

C. Tujuan Penelitian

49 Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 1 Malili.

3 D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi berupa pengetahuan dan pemikiran yang dapat mendukung perkembangan olahraga pada umumnya, serta pendidikan jasmani pada khususnya.
- b. Menambah wawasan bagi peneliti terkait faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan *shooting* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Malili.
- c. Dapat dimanfaatkan sebagai bahan informasi maupun referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya.

35 2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini menjadi sarana bagi penulis untuk memperluas pengetahuan dan pengalaman terkait permasalahan yang diteliti, yaitu pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di SMA Negeri 1 Malili. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat

memberikan kontribusi pada peningkatan keterampilan siswa dalam bermain futsal.

b. Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini, mahasiswa yang terlibat memperoleh dorongan untuk terus berlatih serta mengembangkan keterampilan yang dimiliki. Pemahaman mengenai manfaat latihan resistance band juga diharapkan dapat menumbuhkan motivasi dan meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas olahraga.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

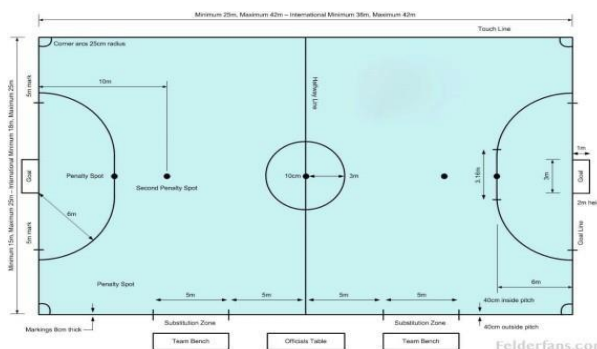
A. Futsal

Futsal merupakan versi standar dari permainan sepak bola yang dikembangkan secara internasional di bawah naungan FIFA. Olahraga ini merupakan adaptasi dari aturan sepak bola asli yang telah disesuaikan dengan *Law of the Game*. Untuk memfokuskan pengelolaan serta pengembangan futsal, FIFA membentuk komite khusus yang menangani segala aspek terkait cabang olahraga ini. Secara umum, futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang mempertemukan dua tim, masing-masing beranggotakan lima pemain inti. Tujuan utamanya adalah mencetak gol ke gawang lawan dengan menguasai bola menggunakan kaki. Selain pemain inti, setiap tim juga diperbolehkan memiliki pemain cadangan. Perbedaan mendasar dengan bentuk sepak bola dalam ruangan lainnya terletak pada lapangan yang dibatasi garis, bukan pagar atau jaring. Permainan futsal menggunakan bola berukuran lebih kecil dan lebih berat dibandingkan bola pada sepak bola lapangan. Purnomo & Irawan, 2021 dalam (Hidayat, Riswanto, and Hasanuddin 2021).

Federasi Futsal Indonesia (FFI) merupakan lembaga resmi di bawah naungan PSSI yang bertugas mengatur futsal di Indonesia. Organisasi ini merupakan perubahan nama dari Asosiasi Futsal Indonesia (AFI), yang sebelumnya dibentuk setelah berakhirnya peran Badan Futsal Nasional (BFN) sebagai pengelola futsal di tanah air. Sejak berdirinya AFI pada tahun 2014, BFN tidak lagi menjadi pihak yang bertanggung jawab terhadap perkembangan futsal Indonesia. FFI sendiri memiliki kewenangan dalam menyelenggarakan berbagai kejuaraan futsal tingkat nasional. Pada 30 November 2017, FFI mengadakan kongres tahunan yang dipimpin oleh Hary Tanoesoedibjo, dengan dihadiri oleh 34 asosiasi futsal provinsi, 12 klub futsal putra, serta 8 klub futsal putri dari liga profesional (Rasyono, Putra, and Prabowo 2024).

Menurut Mulyono 2017 dalam (Widarto, Rahayu, and Yuda 2022). Futsal merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang mempertemukan dua tim, masing-masing beranggotakan lima orang pemain, dengan karakter permainan yang cepat dan intens sehingga peluang terciptanya gol lebih besar. Olahraga ini digemari karena menghadirkan pengalaman kompetitif yang menarik, baik dari segi strategi maupun keterampilan individu, tanpa bergantung pada hasil akhir pertandingan. Sebagai bagian dari kategori olahraga bola besar, futsal dimainkan dengan tujuan utama memasukkan bola ke gawang lawan menggunakan kaki ataupun kepala.

Futsal kini semakin populer dan digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, mulai dari remaja hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Bahkan dalam beberapa tahun terakhir, olahraga ini semakin banyak diminati oleh kalangan perempuan yang mulai aktif berpartisipasi dalam permainan futsal. Dalam pertandingan, strategi tim memegang peranan penting sebagai kunci meraih kemenangan. Taktik futsal sendiri terbagi menjadi dua jenis, yakni taktik menyerang dan taktik bertahan. Perbedaan keduanya terletak pada penguasaan bola: tim yang menguasai bola dianggap sedang menyerang, sedangkan tim yang tidak menguasai bola berada pada posisi bertahan (Dermawan D. 2022).



Gambar 1. Ukuran Standar Untuk Lapangan Futsal
Sumber: IFAB, (2014)

Futsal memiliki aturan yang membedakannya dari cabang olahraga lainnya. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, dengan lapangan yang relatif lebih kecil untuk mencetak gol ke gawang lawan. Karakteristik utama futsal terletak pada pergantian

posisi yang cepat, spontan, serta intensitas permainan yang tinggi, sehingga memberikan dinamika berbeda dibandingkan dengan sepak bola lapangan.

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang, di mana garis samping harus lebih panjang dibandingkan garis gawang. Ukuran lapangan bervariasi, yaitu dengan panjang 25–42 meter dan lebar 15–25 meter, sedangkan standar internasional menetapkan panjang 38–42 meter dan lebar 18–25 meter. Area penalti berbentuk seperempat lingkaran dengan radius 6 meter dari tiang luar gawang, yang terhubung dengan garis lurus sepanjang 3,16 meter sejajar dengan gawang. Pada bagian tengah garis tersebut terdapat titik penalti sebagai lokasi pelaksanaan tendangan.

B. Tendangan (*shooting*)

Shooting atau tendangan merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal. Teknik ini bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan sebagai upaya meraih kemenangan. Setiap pemain futsal dituntut untuk menguasai keterampilan *shooting*, karena melalui kemampuan ini setiap pemain, dari posisi mana pun, memiliki peluang mencetak gol selama tendangan dilakukan dengan kekuatan dan akurasi yang tepat.

Menurut Narlan 2017 dalam (Hanafi 2020) *shooting* adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal karena memiliki peran penting dalam mencetak gol. Penguasaan teknik ini memberikan peluang bagi setiap pemain untuk berkontribusi dalam menghasilkan gol yang dapat menentukan kemenangan tim. Teknik *shooting* yang baik membutuhkan perpaduan antara kekuatan dan ketepatan tendangan. Untuk dapat menghasilkan tembakan yang keras sekaligus akurat, pemain harus berlatih secara rutin guna meningkatkan kekuatan kaki sehingga arah bola lebih terkontrol. Semakin konsisten latihan dilakukan, semakin tajam pula kemampuan pemain dalam mengeksekusi tembakan yang sulit diantisipasi lawan. Pada dasarnya, gerakan *shooting* hampir serupa dengan passing, namun dalam *shooting* dibutuhkan tenaga dan kekuatan ekstra agar bola meluncur dengan kecepatan tinggi (Siti 2021).



Gambar 2. Instrumen Proses *Shooting*
Sumber: (Pratama et al., 2020)

C. Latihan

Latihan, atau yang dalam istilah lain disebut *training*, merupakan implementasi dari sebuah program yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan dalam bidang olahraga. Proses latihan meliputi aspek teori, praktik, metode, serta aturan pelaksanaan yang disesuaikan dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. Seorang atlet diharapkan mampu meningkatkan kualitas diri baik secara fisiologis maupun psikologis. Dari sisi fisiologis, peningkatan terlihat pada aspek fisik dan penguasaan teknik. Pencapaian tersebut hanya bisa diraih apabila atlet secara konsisten menjalani aktivitas yang menunjang kedua aspek tersebut, yakni melalui latihan yang disusun secara khusus untuk mendukung pengembangan fisik sekaligus keterampilan teknik individu.

Menurut Amansyah, 2019 dalam (Pairi et al. 2023) dalam penelitian ini, latihan dijadikan sebagai objek kajian yang dipahami sebagai proses sistematis dalam mempersiapkan atlet untuk mencapai peningkatan performa yang lebih optimal. Melalui rangkaian latihan yang terarah dan berfokus, atlet diarahkan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Latihan yang dilakukan secara intensif bertujuan untuk mengembangkan kemampuan serta kapasitas individu agar mampu tampil pada level performa tertinggi. Proses tersebut membutuhkan waktu yang relatif panjang serta mencakup aspek fisik maupun psikologis, yang dirancang secara terstruktur untuk memenuhi standar kompetensi yang diperlukan.

Menurut Johansyah 2013 dalam (Alyonsyah 2019) pemahaman terhadap prinsip latihan merupakan kewajiban bagi seorang pelatih agar program yang dirancang dapat mencapai sasaran yang diharapkan. Penerapan prinsip latihan yang tidak tepat berpotensi membuat latihan menjadi kurang efektif, bahkan dapat menimbulkan dampak negatif. Selain menghambat peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan teknik sehingga prestasi atlet cenderung stagnan, hal tersebut juga dapat meningkatkan risiko cedera yang berpengaruh terhadap performa. Oleh sebab itu, pelatih perlu memastikan penerapan prinsip latihan dilakukan secara optimal demi menunjang keberhasilan atlet.

D. *Resistance Band*

Resistance band adalah alat berbentuk pita elastis yang digunakan dalam latihan kekuatan. Perangkat ini mulai dikenal sejak awal abad ke-20, awalnya terbuat dari tabung bedah yang dimanfaatkan sebagai sarana rehabilitasi otot. Seiring perkembangan, penggunaannya semakin meluas, tidak hanya untuk pemulihan, tetapi juga sebagai media latihan kebugaran umum dan peningkatan kekuatan fisik.

Menurut Elinopita & Setiana (2021) dalam (Pairi et al. 2023) latihan dengan *resistance band* atau karet merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Latihan ini memberikan tambahan beban melalui elastisitas karet, sehingga mampu merangsang peningkatan kekuatan otot. Intensitas maupun porsi perlu ditingkatkan secara bertahap agar hasil yang dicapai lebih optimal.

Menurut Wahono et al 2022 dalam (Masruddin, Kahar, and Suarja 2023) *resistance band* merupakan alat latihan berbentuk karet elastis dengan tingkat kekenyalan yang bervariasi. Dalam penelitian ini digunakan mini *band* yang tipis, fleksibel, serta dapat dilipat secara horizontal maupun vertikal. Alat ini berukuran sedang (30 cm × 5 cm × 0,35 cm × 20 cm) dengan beban setara 5 kg. Pada dasarnya, *resistance band* dimanfaatkan untuk melatih kekuatan otot sekaligus meningkatkan fungsionalitas gerakan, sehingga sangat bermanfaat bagi atlet, termasuk pemain sepak

1 bola. Menurut Mayha 2017 dalam (Siti 2021) *resistance band* adalah alat latihan yang dirancang dengan dua tali pengikat dan pegangan, yang memanfaatkan berat badan sebagai beban utama. Terbuat dari bahan karet, alat ini berguna untuk menambah beban pada gerakan olahraga yang dilakukan. Dengan ukurannya yang kecil dan kemudahan untuk dibawa, *resistance band* sangat praktis digunakan, baik saat latihan di rumah maupun ketika bepergian.

1 Menurut Romadhon Rahman dkk, 2021 dalam (Abdullah et al. 2024) *resistance band* merupakan alat olahraga praktis berbahan karet yang mudah dibawa dan digunakan. Umumnya, alat ini dilengkapi dengan kode warna sebagai penanda tingkat resistansinya, meskipun tidak semua jenis band menggunakan sistem tersebut. Tingkat resistansi biasanya diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Setiap kategori memiliki perbedaan tingkat tegangan yang dapat dirasakan serta disesuaikan pengguna sesuai kebutuhan latihan.



Gambar 3. Resistance Band
Sumber: (Dahlan, 2023)

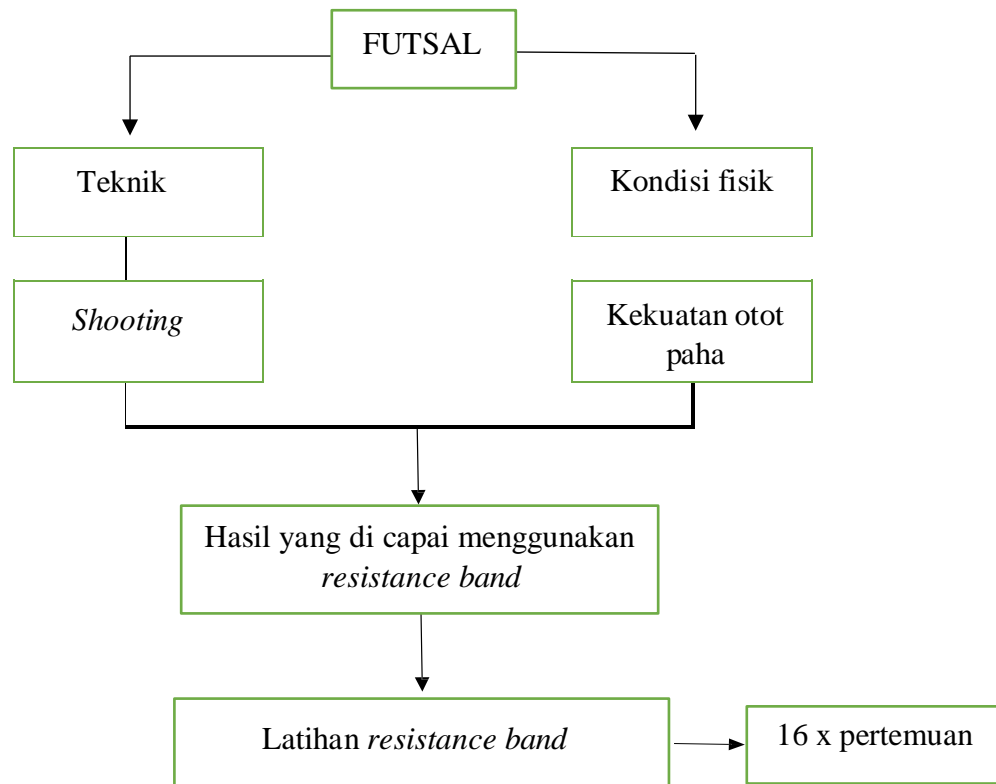
E. Penelitian Terdahulu

Terdapat sejumlah penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik yang sedang diteliti. Adapun beberapa di antaranya dapat diuraikan sebagai berikut:

- 45
- 52
- a. (Reza Mahyuddin 2024) dengan judul “Pengaruh latihan otot tungkai menggunakan *Resistance band* dalam peningkatan akurasi *shooting* futsal mahasiswa FIKK UNM ” Terjadi peningkatan yang cukup signifikan, terlihat dari perbandingan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 4,30 dan *post-test* sebesar 9,60. Karena nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dari pretest, maka dapat disimpulkan adanya peningkatan kemampuan akurasi *shooting* pada mahasiswa FIKK UNM dengan selisih 3,500. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan, selisih antara pretest dan posttest hanya sebesar 0,252. Perbedaan penelitian terdahulu terletak pada jumlah populasi dan sampel, yaitu sebanyak 20 mahasiswa.
- b. (Febrianto and Ismalasari 2018) dengan judul “ Pengaruh latihan *resistance band leg press* dan *resistance band lying leg press* terhadap kekuatan otot tungkai ekstrakurikuler futsal putra SMAN 1 krembung” Berdasarkan data tersebut, latihan *Resistance Band Leg Press* menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 35,95%, sedangkan latihan *Resistance Band Lying Leg Press* mengalami peningkatan rata-rata 29,39%. Keduanya berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot tungkai, khususnya melalui model latihan *Resistance Band Leg Press* yang secara langsung melatih kekuatan otot bagian tersebut. Adapun perbedaan penelitian terdahulu terletak pada lokasi dan tempat pelaksanaan penelitian.
- 40

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan panduan yang digunakan peneliti dalam merancang penelitian serta menyusun argumen berdasarkan asumsi yang ada. Dalam penelitian kuantitatif, kerangka berpikir berfungsi untuk membantu menentukan apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak. Umumnya, kerangka berpikir disajikan dalam bentuk bagan atau diagram yang menggambarkan alur pemikiran peneliti serta hubungan antarvariabel yang diteliti, yang sering dikenal dengan istilah paradigma atau model penelitian.



Gambar 4. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir pada gambar tersebut menggambarkan tahapan penelitian yang meliputi proses pengukuran kemampuan fisik atau performa, baik sebelum maupun sesudah pelatihan. Tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Pretest*

Tahap awal berupa pengukuran kondisi dasar subjek sebelum program pelatihan dimulai. *Pretest* dilakukan untuk memperoleh data awal yang berfungsi sebagai tolak ukur dalam menilai adanya perubahan setelah intervensi latihan.

2. Pelatihan *Resistance Band* dan *Shooting*

Setelah *pretest*, subjek diberikan program latihan yang terdiri atas dua bentuk utama, yaitu latihan menggunakan *resistance band* dan latihan *shooting*. *Resistance band* difokuskan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang mendukung kelincahan, sehingga diharapkan

mampu menghasilkan tendangan yang lebih kuat, tepat, dan terarah.

3. *Posttest*

Setelah rangkaian program latihan selesai, dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) untuk mengetahui perkembangan yang terjadi. Data hasil *posttest* kemudian dibandingkan dengan hasil *pretest* untuk menilai sejauh mana latihan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting*.

G. Hipotesis Penelitian

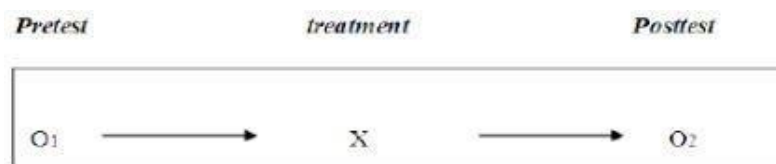
Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara yang diajukan peneliti terkait permasalahan yang diteliti. Dugaan tersebut masih perlu dibuktikan melalui pengumpulan data dan analisis yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana metode latihan *resistance band* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal di SMA Negeri 1 Malili. Oleh karena itu, hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. **H₀**: Tidak ada pengaruh signifikan metode latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal di SMA Negeri 1 Malili.
2. **H_a**: Ada pengaruh signifikan metode latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal di SMA Negeri 1 Malili.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, yaitu metode yang digunakan untuk menelaah hubungan sebab-akibat melalui pemberian satu atau lebih perlakuan pada satu atau beberapa kelompok eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yakni rancangan yang melakukan pengukuran awal (*pretest*) sebelum perlakuan serta pengukuran akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan. Dengan desain ini, dapat diketahui secara lebih jelas pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA Negeri 1 Malili.



Gambar 5. One Group Pretest-Posttest Design
Sumber: (Pairi et al., 2023)

Berdasarkan bagan di atas, dapat disimpulkan bahwa O1 merepresentasikan kondisi awal kemampuan siswa sebelum diberikan metode latihan *resistance band*. Selanjutnya, X menggambarkan perlakuan berupa latihan *resistance band* yang diberikan untuk melihat apakah metode tersebut berpengaruh terhadap kemampuan *power shooting* siswa. Sementara itu, O2 menunjukkan kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan tersebut. Dari perbandingan antara O1 dan O2, dapat ditentukan apakah metode latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan atau tidak.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat penelitian

Lokasi penelitian akan di lakukan di SMA Negeri 1 Malili.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini adalah April-Mei. waktu Latihan, di laksanakan 3 kali pertemuan dalam seminggu. Sehingga total pemberian *treatment* terhadap sampel adalah 18 kali pertemuan.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Menurut Margono 2004 dalam (Faozi et al. 2024) Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian, baik berupa manusia, hewan, tumbuhan, benda, fenomena, maupun peristiwa yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan fokus penelitian. Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Malili, dengan jumlah total 35 orang siswa.

b. Sampel

Sugiyono 2010 dalam (Salangka 2013) Sampel didefinisikan sebagai sebagian dari populasi yang mewakili jumlah serta karakteristik tertentu yang dimiliki populasi tersebut. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Malili. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah random sampling, yaitu pemilihan sampel secara acak dari anggota populasi.

D. Instrumen penelitian

Instrumen merupakan sarana yang dipakai peneliti untuk mengumpulkan serta mengukur data kuantitatif terkait variabel penelitian. Sebagai alat dalam proses pengumpulan data, kualitas instrumen sangat berpengaruh terhadap kualitas data yang dihasilkan (Hamni, et al., 2015).

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk menilai keterampilan melakukan *shooting* dengan cepat dan tepat pada pemain.

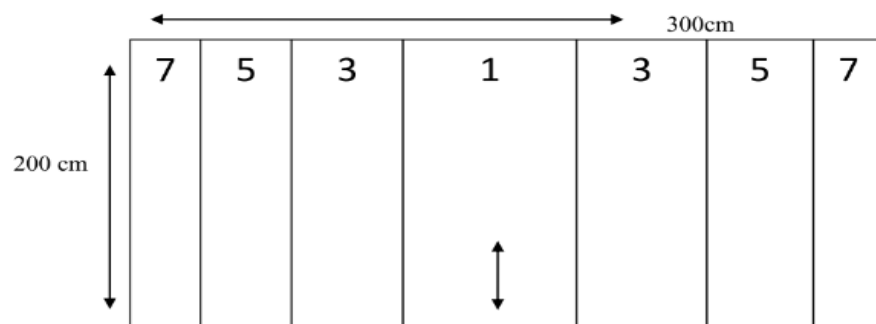
b. Alat dan Perlengkapan

1. Bola futsal
2. Gawang
3. Peluit
4. Stopwatch
5. Alat tulis (pena dan kertas)
6. Kapur atau lakban
7. Tali atau nomor urut

c. Pelaksanaan

Tes dilaksanakan untuk mengukur tingkat ketepatan shooting pemain Garuda FC. Setiap peserta diberi kesempatan melakukan tiga kali tendangan dengan menggunakan kaki dominan. Shooting dilakukan dari jarak 6 meter menuju gawang yang telah diberi tanda sasaran. Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Peserta menendang bola menggunakan kaki dominan atau kaki yang biasa digunakan. Tendangan dilakukan dari jarak 6 meter ke arah gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter, yang telah dibagi menjadi tujuh bagian sebagai sasaran.



Gambar 6. Instrument Tes Ketepatan Shooting (Basri, 2018)

d. Penilaian

1. Skor ditentukan berdasarkan ukuran sasaran: skor 1 untuk sasaran 76 cm, skor 3 untuk 43 cm, skor 5 untuk 37 cm, dan skor 7 untuk 32 cm.

2. Tendangan yang mengenai tiang gawang namun tidak masuk ke gawang tidak diberi nilai dan tidak boleh diulang.
3. Jika bola menyentuh tali pembagi, maka skor yang diambil adalah skor tertinggi.
4. Setiap pemain diberi kesempatan melakukan tiga kali tendangan *shooting*.

Tabel 1. Norma Penelitian

No	Jumlah Total Skor	Kategori
1	> 17	Baik Sekali
2	10	Baik
3	6	Sedang
4	< 4	Kurang

E. Prosedur penelitian

1. Pre-test

Sebelum penelitian dimulai, dilakukan tes awal tanpa menggunakan *resistance band* untuk menilai kemampuan *shooting* siswa pada tahap awal.

2. Pelaksanaan Latihan (Eksperimen)

Siswa mengikuti program latihan *shooting* dengan menggunakan *resistance band* sebagai media latihan utama.

3. Post-test

Setelah seluruh rangkaian latihan selesai, dilakukan tes akhir untuk mengevaluasi peningkatan kemampuan *shooting* siswa setelah penerapan *resistance band*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Secara umum, pemahaman tentang teknik pengumpulan data merupakan keterampilan dasar yang krusial bagi setiap peneliti. Setiap teknik memiliki ciri khas dan manfaat masing-masing, yang dapat mendukung keberhasilan penelitian jika diterapkan sesuai konteks. Dengan memahami karakteristik

teknik-teknik tersebut, peneliti dapat menentukan metode yang paling tepat sesuai jenis data yang dibutuhkan dan kondisi lapangan (Romdona et al., 2025).

Beberapa metode dan teknik pengumpulan data meliputi:

1. Metode dokumentasi merupakan cara mengumpulkan data dengan menelaah literatur atau dokumen yang relevan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan perumusan masalah penelitian.
2. Metode observasi adalah proses mengamati fenomena dalam kondisi nyata atau buatan serta mencatatnya secara sistematis, logis, objektif, dan rasional. Observasi melibatkan penginderaan terhadap perilaku subjek dalam konteks sosial yang menyertainya. Metode ini merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang paling umum digunakan dalam penelitian karena efektif dalam memperoleh banyak informasi. Menurut Creswell, observasi adalah teknik pengumpulan data dengan mengamati secara langsung perilaku subjek atau peristiwa yang terjadi di lapangan.
3. Metode tes merupakan teknik pengumpulan data di mana peserta melakukan *shooting* menggunakan bola futsal. Selama tes, setiap tendangan harus mengenai sasaran untuk memperoleh nilai, dan setiap peserta diberi kesempatan melakukan tiga kali tendangan.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari, mengorganisasi, dan menata secara sistematis catatan hasil observasi maupun data lain untuk memperdalam pemahaman peneliti terhadap kasus yang diteliti serta menyajikannya sebagai temuan bagi pihak lain. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, analisis dilakukan dengan berupaya menafsirkan makna dari data tersebut. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data statistik. Analisis data dilakukan untuk mengolah data kuantitatif berupa hasil belajar siswa dengan menggunakan uji-t melalui perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 29.0.0.0. Tahapan penggunaan statistik dalam pengolahan data adalah:

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan tahap awal dalam memahami data, yang bertujuan untuk merangkum serta menyajikan data melalui metode statistik.

b. Uji Normalitas

Dilakukan untuk memastikan bahwa data mengikuti distribusi normal. Menurut Ghozali (2021), uji normalitas diperlukan untuk menentukan apakah data memenuhi asumsi statistik parametrik.

c. Uji Homogenitas

Dilaksanakan untuk memastikan bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen. Sugiyono (2020) menyebutkan bahwa homogenitas data merupakan salah satu persyaratan sebelum melanjutkan analisis statistik parametrik.

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menilai pengaruh metode latihan Resistance Band terhadap kemampuan shooting pemain Futsal Club SMA Negeri 1 Malili. Pengujian dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dari siswa yang mengikuti eksperimen. Hipotesis diuji menggunakan uji-t sampel independen untuk menentukan apakah dua rata-rata berasal dari populasi yang sama. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, pengaruh dianggap signifikan, sedangkan jika lebih besar dari 0,05, pengaruh dinyatakan tidak signifikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 1 Malili.

1. Deskriptif Data Penelitian

Data deskriptif dalam penelitian ini merujuk pada gambaran yang menjelaskan hasil penelitian, yang mencakup informasi dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) para pemain futsal SMA Negeri 1 Malili. Berikut disajikan deskripsi data penelitian dari awal hingga akhir, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di kalangan siswa SMA Negeri 1 Malili.

a. Uji Deskriptif

Tabel 2. Hasil Uji *Descriptive Statistics*

Data Nilai	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>prestes</i>	15	9	4	13	8.60	2.667
dan <i>Postest</i>	15	4	13	17	16.00	1.362

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, nilai rata-rata sebelum perlakuan tercatat sebesar 8,60 dengan standar deviasi 2,66, sedangkan setelah perlakuan meningkat menjadi 16,00 dengan standar deviasi 1,36. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan skor rata-rata pasca perlakuan, yang selanjutnya perlu diuji lebih lanjut menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menilai apakah data mengikuti distribusi normal serta untuk menentukan sejauh mana variabel acak yang menjadi dasar kumpulan data terdistribusi secara normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel yang digunakan adalah 15 responden, yakni kurang dari 50 orang.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel		df	Sig	Sig. 5%	Keterangan
Data Kemampuan Shooting dengan Latihan Resistance Band	<i>Pretest</i>	15	0,636	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	15	0,085	0,05	Normal

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk data *pretest* kemampuan shooting sebesar 0,636 dan untuk *posttest* sebesar 0,085. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, data ini memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *paired sample t-test*.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengevaluasi keseragaman varians sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas ditentukan dengan perbandingan antara F hitung dan F tabel; jika $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$, sampel dinyatakan homogen, sedangkan jika $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$, sampel juga dianggap homogen. Uji homogenitas varians dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *Levene's Test* untuk mengetahui apakah data memiliki varians yang seragam. Hasil pengujian homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistics	Df 1	Df 2	Sig	Keterangan
0,784	1	11	0,395	Homogen
0,661	1	11	0,433	Homogen
0,661	1	11	0,433	Homogen
0,796	1	11	0,391	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas, diperoleh nilai signifikansi berdasarkan mean sebesar 0,395 (df1=1, df2=11), dan semua pendekatan lainnya juga menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang seragam, sehingga memenuhi persyaratan untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik.

d. Uji *Paired Sample Correlations*

Uji hipotesis dilakukan untuk menilai pengaruh metode latihan resistance band terhadap kemampuan shooting pemain futsal SMAN 1 Malili. Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka pengaruh tersebut dianggap signifikan, sedangkan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, pengaruhnya dinyatakan tidak signifikan

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample Correlations*

Variabel	t-test for equity of means				Keterangan
	T _{hitung}	T _{tabel}	DF	Sig.	
<i>Pretses poetest</i>	14,381	2,178	15	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji t sampel independen, didapatkan nilai t hitung lebih besar daripada t tabel ($14,381 > 2,178$) dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa latihan resistance band berpengaruh terhadap kemampuan shooting dalam permainan futsal di SMAN 1 Malili.

e. Uji *Paired Sample T-Test*

Uji paired sample t-test (uji t berpasangan) merupakan salah satu metode statistik parametrik yang digunakan untuk membandingkan dua rata-rata dari pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama. Dalam penelitian ini, uji paired sample t-test diterapkan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan dalam kemampuan shooting peserta sebelum dan setelah diberikan latihan.

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

<i>Paired Differences</i>					
	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 <i>Pretest resistance band</i>					
<i>Posttest resistance band</i>	7,40	1,99	14,38	15	0,000

Hasil uji paired sample *t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah latihan *resistance band*, dengan selisih rata-rata sebesar 7,40. Nilai signifikansi (P) tercatat 0,000 ($P < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pretest dan posttest, sehingga latihan atau intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting pada permainan futsal SMAN 1 Malili.

Tabel 7. Hasil Persentase Peningkatan Kemampuan Shooting

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Mean Different</i>	Persentase Peningkatan
Data Kemampuan Shooting dengan latihan <i>Resistance band</i>	8,60	16.60	7,4	46,25%

Berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh persentase peningkatan kemampuan shooting melalui latihan resistance band sebesar 46,25%. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan resistance band memberikan peningkatan kemampuan shooting yang sangat baik pada pemain futsal SMAN 1 Malili.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, terdapat peningkatan yang signifikan pada sampel yang diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *resistance band* memiliki pengaruh nyata dalam meningkatkan kemampuan shooting permainan futsal di SMAN 1 Malili. Peningkatan tersebut dapat dikaitkan dengan efektivitas metode latihan *resistance band* itu sendiri.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa latihan menggunakan resistance band secara signifikan meningkatkan kemampuan shooting futsal pada siswa SMAN 1 Malili. Berdasarkan uji independent sample t-test, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* kemampuan shooting (t hitung $>$ t tabel: $14,381 > 2,178$) dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *resistance band* berpengaruh nyata dalam meningkatkan kekuatan dan koordinasi otot yang berperan saat menendang, sehingga secara langsung meningkatkan kualitas shooting siswa.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* setelah latihan *resistance band*, dengan rata-rata selisih sebesar 7,40. Nilai signifikansi (P) tercatat $0,000$ ($P < 0,05$),

sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, latihan atau intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* permainan futsal siswa SMAN 1 Malili.

Latihan menggunakan *resistance band* memberikan tahanan elastis pada otot-otot utama yang terlibat dalam gerakan menendang, seperti *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus*, otot pinggul, dan otot inti (*core*). Tahanan ini memaksa otot bekerja optimal sepanjang rentang gerak, sehingga menstimulasi adaptasi fisiologis berupa peningkatan kekuatan otot, daya ledak, dan koordinasi *neuromuskular*. Kekuatan tungkai yang meningkat mendukung siswa menghasilkan tendangan lebih kuat, sementara penguatan otot *core* dan pinggul membantu mempertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh saat melakukan *shooting*.

Selain itu, penggunaan *resistance band* turut berperan dalam meningkatkan stabilitas dan keseimbangan tubuh selama latihan. Dalam permainan futsal, menjaga keseimbangan saat melakukan *shooting* sangat penting agar arah bola tetap tepat sasaran. Latihan ini menuntut atlet mempertahankan postur yang benar meskipun mendapat tarik dari band, sehingga melatih kontrol tubuh serta koordinasi gerak. Dengan demikian, transfer kekuatan dari tungkai ke bola menjadi lebih efektif, yang pada akhirnya meningkatkan akurasi dan daya tendangan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya, seperti (Konradus Dawi et al. 2024), Penelitian tersebut menunjukkan bahwa program latihan menggunakan *resistance band* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan tendangan pemain futsal, dibuktikan dengan adanya perbedaan skor yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah tim menjalani latihan. Dengan sistem latihan yang bersifat progresif dan mudah disesuaikan, *resistance band* menjadi metode yang aman sekaligus efektif untuk mengembangkan keterampilan teknis siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* layak diterapkan dalam program pembinaan

futsal di sekolah. Metode ini efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, dan stabilitas tubuh, sehingga secara signifikan menunjang peningkatan keterampilan *shooting*, sekaligus mengurangi risiko cedera karena dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik setiap individu.

Penelitian ini sejalan beberapa penelitian berikut, Penelitian,(Ningsih, 2023). Dengan judul *Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Peningkatan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram*, penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari *pre-test* sebesar 25 menjadi 27,30 pada *post-test*. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan dan kekuatan otot tungkai atlet, sehingga terbukti signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Penelitian yang dilakukan oleh (Betty et al., 2024) Penelitian berjudul *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Resistance Band terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Sepak Bola* melibatkan 15 siswa akademi sepak bola berusia 12 tahun dari populasi sebanyak 80 siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk menilai pengaruh latihan dengan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting*. Desain yang diterapkan adalah *one group pretest-posttest design*. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata kemampuan siswa dari 46,33 dengan standar deviasi 10,93 pada *pretest* menjadi 72,33 dengan standar deviasi 10,83 pada *posttest*. Analisis korelasi mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara variabel dengan nilai korelasi 0,861. Uji t sampel menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai 0,000. Efektivitas latihan diukur menggunakan *N-gain score* dengan rata-rata 0,4972, yang termasuk kategori “Sedang”. Kesimpulannya, latihan menggunakan alat bantu *resistance band* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil latihan *shooting* siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil uji hipotesis 1 menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,919 antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan nilai signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). Hal ini menandakan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan.
2. Hasil uji hipotesis 2 menunjukkan rata-rata perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest* sebesar 7,4 dengan nilai signifikansi (P) 0,000 ($<0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, perlakuan atau intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan hasil *posttest*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di SMAN 1 MALILI.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan tersebut, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Latihan *resistance band* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting*, sehingga pelatih dapat merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal.
2. Pemain futsal SMAN 1 MALILI termotivasi untuk mengikuti latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan *shooting* mereka.
3. Menjadi bahan kajian ilmiah yang dapat digunakan untuk pengembangan ilmu keolahragaan di masa depan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada yaitu:

1. pada saat penelitian pada pemain futsal SMAN 1 MALILI yang menjadi populasi penelitian, penelitian sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jarak dalam melakukan penelitian di SMAN 1 MALILI

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, beberapa hal yang dapat disampaikan adalah:

1. Bagi pemain yang memiliki kemampuan *shooting* yang masih rendah, dapat ditingkatkan melalui latihan menggunakan *resistance band*.
2. Bagi pelatih, disarankan untuk meningkatkan intensitas dan keaktifan latihan guna mengembangkan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal.
3. Bagi klub, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para pemainnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini sebagai pertimbangan dalam penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Fikaryanto, Ella H Tumuloto, Muhammadiyah Kabila, and Permainan Sepak Bola. 2024. "Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7 (2): 4011–18.
- Alyonsyah, Ackbar. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA N 1 PKL Kerinci."
- Betty, J., Jusuf, K., & Santoso, J. A. (2024). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Resistance Band terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Sepakbola*. 14(4), 230–237.
- Dermawan D., Reza Adhi Nugroho. 2022. "Journal of Physical Education (JouPE) MODEL LATIHAN DUMBBELL SIDE LUNGES DAN DUMBBELL" 3 (1): 1–4.
- Faozi, Faiz, Mochammad Latif, Dede Taufik Hidayatulloh, Ade Wahyu abcd Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, and Stkip Bina Mutiara. 2024. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Akurasi Shooting Pada Atlet Futsal I N F O a R T I K E L Abstrak." *Jurnal Ilmiah Penjas* 10 (2): 2775–7609.
- Febrianto, Fanny Ody, and Rini Ismalasari. 2018. "Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press Dan Resistance Band Lying Leg Press Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Ekstrakurikuler Futsal Putra SMAN 1 Krembung." *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1–7.
- Hamni, Fadlilah Nasution, M.Pd. 2015. "INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF," 6.
- Hanafi. 2020. "Pemain Satellite Futsal Padang. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Melihat Apakah Ada Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi." *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* 1 (2015): 919–31.
- Hidayat, Rachmat, A Heri Riswanto, and M Iqbal Hasanuddin. 2021. "The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills." *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)* 5 (1): 113–25. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1694>.
- Hulfian, Lalu. 2022. "Tingkat Validitas Dan Reliabilitas Instrument Tes Keterampilan Bermain Futsal." *Academia: Jurnal Inovasi Riset Akademik* 2 (1): 27–34. <https://doi.org/10.51878/academia.v2i1.1077>.

- Ihsan, Sulthon, Maulana. 2020. "PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA BERGERAK TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PEMAIN FUTSAL CALCETTO FFC." *Kaos GL Dergisi* 8 (75): 147–54.
- Konradus Dawi, Figinus, Migdes Christianto Kause, Sam Nubatonis, and Yohanes AM Seran. 2024. "Pengaruh Metode Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Tim Futsal IPS." *Issue 12 Desember 2* (12): 12. <https://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple>.
- Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, Gusti Ayu Putu Satya. 2020. "Ada Banyak Bentuk-Bentuk Latihan Yang Bisa Membuat Kemampuan Menendang Ke Gawang Meningkatkan, Salah satunya yaitu Latihan Menendang Atau Shooting Menggunakan Permainan Target Gawang Kecil, Permainan Target Merupakan Salah Satu Klasifikasi Dari Bentuk Permainan." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2 (2): 296–305.
- Mahanani, Rosa Anggitaning, and Nanang Indriarsa. 2021. "Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9 (1): 139–49.
- Masruddin, Masruddin, Irsan Kahar, and Septya Suarja. 2023. "Latihan Resistance Band Dan Skipping : Pengaruh Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Sepak Bola Persema." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 12 (1): 134–50. <https://doi.org/10.31571/jpo.v12i1.5599>.
- Ningsih, N. P. (2023). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram*. 10(1), 90–96.
- Nosa, Verdy Tri Aprian, Iman Sulaiman, Fatah Nurdin, and Agus Rizqi Praniata. 2019. "Model Pembelajaran Shooting Futsal Untuk Siswa Sma." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 8 (1): 27. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1218>.
- Pairi, Peprianti, A. Heri Riswanto, Hajeni Hajeni, and Rachmat Hidayat. 2023. "Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistend Band Terhadap Kekuatan Tungkai Pada Tim Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 7 (2): 284–300. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7327>.
- Rahmayanti, Irma, and Respaty Mulyanto Lengkana, Anggi Setia. 2024. "Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting."
- Ramadhan, Gilang Aji. 2021. "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Teknik Cisaat" 2: 118–26.

- Rasyono, Zidan Gustiadi Putra, and Bangkit Yudho Prabowo. 2024. "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Resistance Band Terhadap Keberhasilan Shooting Ke Gawang Futsal Klub BSCM.ID" 7 (August 2023): 9–18.
- Reza Mahyuddin. 2024. "Pengaruh Latihan Otot Tungkai Menggunakan Resistance Band Dalam Peningkatan Akurasi Shooting Futsal Mahasiswa Fikk Unm. the Effect of Lemb Muscle Training Using Resistance Bands in Increasing the Accuracy of Futsal Shooting for Fikk Unm Students." *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan* 12 (1): 48–55.
- Romdona1, Siti, Silvia Senja Junista, and Ahmad Gunawan. 2025. "TTEKNIK PENGUMPULAN DATA: OBSERVASI, WAWANCARA DAN KUESIONER" 3 (1): 39–47.
- Salangka, Ester. 2013. "Penerapan Akuntansi Persediaan Untuk Perencanaan." *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi* 1 (3): 1125.
- Sambora, Galuh Ricky, and Rini Ismalasari. 2021. "Pengaruh Daya Tahan (VO2Max) Terhadap Permainan Futsal Pemain Blitar Poetra Futsal Club Di Kabupaten Blitar." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4 (2): 68–72.
- Siti, Hasnawati. 2021. "PENGEMBANGAN PANDUAN LATIHAN RESISTANCE BAND DALAM UPAYA PENINGKATAN KEKUATAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK," 6.
- Susi Hawindri, Brila. 2016. "Brila Susi Hawindri." *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 284–92.
- Widarto, Septi Nur, Ega Trisna Rahayu, and Aria Kusuma Yuda. 2022. "Pengaruh Motor Educability Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Siswi Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 1 (1): 1–13.

14

LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Meneliti



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT (LPPM)

Lt. 2 Gedung MCC Universitas Muhammadiyah Palopo
Jl. Jend. Sudirman Km. 03 Binturu, Kota Palopo (91959) – Telp/Fax: (0471) 327429

Nomor : 145/III.3.AU/LPPM/F/2025 Palopo, 01 Mei 2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth
Kepala Sekolah SMAN 1 MALILI
Di
Malili, Kab. Luwu Timur

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, disampaikan bahwa dalam rangka pelaksanaan penelitian Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo, mohon kiranya diberikan izin kepada:

Nama : Yusuf Alla'
NIM : 211210013
Jurusan : Pendidikan Jasmani
Alamat : Binturu, Kota Palopo
Jenis Kelamin : laki-Laki
No. Telp/WA : 081240777107

Untuk melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal Siswa SMAN 1 Malili**". Penelitian akan dilaksanakan pada bulan 01 Mei sampai 30 Juni 2025.

Demikian permohonan dari kami, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh



Tembusan:
- Dekan Bersangkutan
- Peringgal

Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Meneliti Dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XII LUWU TIMUR – LUWU UTARA
SMA NEGERI 1 LUWU TIMUR
Alamat : Jalan Montolalu, Kel. Malili, Kec.Malili, Kab.Luwu Timur, Kode Pos 92981
E-mail sman1malili79@gmail.com



SURAT KETERANGAN NO. 422/362/SMAN1-LT/Disdik/VIII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Drs. Muhammad Anwar
NIP : 19681231 199802 1 016
Jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan bahwa :

Nama : YUSUF ALLA'
Tempat, Tanggal Lahir : Balalo', 8 Oktober 2002
NIM : 211210013
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

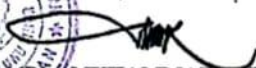
Adalah *benar* telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Luwu Timur Provinsi Sulawesi Selatan Tahun Pelajaran 2024/2025 dari tanggal 1 Mei s.d. 30 Juni 2025 dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul : "Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal Siswa SMAN 1 Malili".

Demikian surat keterangan ini, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Malili, 5 Agustus 2025

Kepala Sekolah


Drs. MUHAMMAD ANWAR
NIP 19681231 199802 1 016

Lampiran 3. Data Mentah Hasil Penelitian

NO	Nama Peserta	Pretest
1	Rizky	6
2	Enggar	10
3	Quen	11
4	Kamil	8
5	Rudy	7
6	Safran	9
7	Amak	6
8	Ipnu	13
9	Pais	9
10	Algi	4
11	Ilham	7
12	Refan	11
13	Diat	9
14	Kevin	6
15	Fadil	13

NO	Nama Peserta	Postest
1	Rizky	14
2	Enggar	17
3	Quen	17
4	Kamil	15
5	Rudy	13
6	Safran	17
7	Amak	15
8	Ipnu	17
9	Pais	17
10	Algi	15
11	Ilham	17
12	Refan	17
13	Diat	17
14	Kevin	15
15	Fadil	17

No	Nama Peserta	Preetest	Postest
1	Rizky	6	14
2	Enggar	10	17
3	Quen	11	17
4	Kamil	8	15
5	Rudy	7	13
6	Safran	9	17
7	Amak	6	15
8	Ipnu	13	17
9	Pais	9	17
10	Algi	4	15
11	Ilham	7	17
12	Refan	11	17
13	Diat	9	17
14	Kevin	6	15
15	Fadil	13	17

Lampiran 4. Hasil Olah Data

Tests of Normality

	postest kemampuan shooting	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest kemampuan shooting	15	.250	4	.	.945	4	.683
	17	.175	9	.200	.929	9	.476

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest kemampuan shooting	15	4	13	8.60	2.667
postest kemampuan shooting	15	13	17	16.00	1.363
Valid N (listwise)	15				

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest kemampuan shooting	Based on Mean	.784	1	11	.395
	Based on Median	.661	1	11	.433
	Based on Median and with adjusted df	.661	1	10.996	.433
	Based on trimmed mean	.796	1	11	.391

ANOVA

pretest kemampuan shooting

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	60.044	3	20.015	5.566	.014
Within Groups	39.556	11	3.596		
Total	99.600	14			

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest kemampuan shooting	8.60	15	2.667	.689
	posttest kemampuan shooting	16.00	15	1.363	.352

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest kemampuan shooting & posttest kemampuan shooting	15	.688	.005

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest kemampuan shooting - posttest kemampuan shooting	7.400	1.993	.515	8.504	6.296	14.381	14	.000

Lampiran 5. Program Latihan

Pertemuan 1

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repitisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan Latihan <i>Resistance Band</i> <i>Squat jump + Resistance band</i> Latihan melewati kuns lalu <i>shooting/shooting drill</i> 	<ul style="list-style-type: none"> 2 repitisi 5 repitisi 3 repitisi 	<ul style="list-style-type: none"> 3 set 3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 2

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Latihan bergerak kiri/kanan harus meyentuh kuns yang sudah di tentukan Latihan passing bergerak lalu shooting 	<ul style="list-style-type: none"> 2 repitisi 3 repitisi 	3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 3

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Latihan megayunkan kaki + <i>resistence band</i> Latihan Game 3 vs 3 degan menggunakan satu gawang 	<ul style="list-style-type: none"> 5 repitisi 3 repitisi 	3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 4

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan Latihan <i>Resistance Band</i> <i>Squat jump</i> + <i>Resistend band</i> latihan melewati kuns lalu shooting/ shooting drill 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 repitisi • 5 repitisi • 3 repitisi 	3 set 3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan kepala Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 5

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Latihan bergerak kiri/kanan harus meyentuh kuns yang sudah di tentukan Latihan passing bergerak lalu shooting 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 repitisi • 3 repitisi 	3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 6

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Latihan megayunkan kaki + <i>resistence band</i> Fun Game 5 vs 5 degan jeda waktu 10 menit lalu lanjut ke babak kedua 	<ul style="list-style-type: none"> 5 repitisi 3 repitisi 	3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 7

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan Latihan <i>Resistance Band</i> <i>Squat jump</i> + <i>Resistend band</i> latihan melewati kuns lalu shooting/ shooting drill 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 repitisi • 5 repitisi • 3 repitisi 	3 set 3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 8

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Latihan bergerak kiri/kanan harus meyentuh kuns yang sudah di tentukan Latihan passing bergerak lalu shooting 	<ul style="list-style-type: none"> 2 repitisi 3 repitisi 	3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 9

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Latihan megayunkan kaki + <i>resistence band</i> Latihan Game 3 vs 3 degan meggunakan satu gawang 	<ul style="list-style-type: none"> 5 repitisi 3 repitisi 	3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 10

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan Latihan <i>Resistance Band</i> <i>Sqaut jump</i> + <i>Resistend band</i> latihan melewati kuns lalu shooting/ shooting drill 	<ul style="list-style-type: none"> 2 repitisi 5 repitisi 3 repitisi 	3 set 3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 11

1

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Latihan bergerak kiri/kanan harus meyentuh kuns yang sudah di tentukan Latihan passing bergerak lalu shooting 	<ul style="list-style-type: none"> 2 repitisi 3 repitisi 	3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 12

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Latihan megayunkan kaki + <i>resistence band</i> Fun Game 5 vs 5 degan jeda waktu 10 menit lalu lanjut ke babak kedua 	<ul style="list-style-type: none"> 5 repitisi 3 repitisi 	3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 13

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan Latihan <i>Resistance Band</i> <i>Squat jump</i> + <i>Resistend band</i> latihan melewati kuns lalu shooting/ shooting drill 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 repitisi • 5 repitisi • 3 repitisi 	3 set 3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 14

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Latihan bergerak kiri/kanan harus meyentuh kuns yang sudah di tentukan Latihan passing bergerak lalu shooting 	<ul style="list-style-type: none"> 2 repitisi 3 repitisi 	3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Pertemuan 15

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none">• Berdoa• Streaching		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none">• Latihan megayunkan kaki + <i>resistence band</i>• Latihan gem 2 vs 2 degan repetisi 2 menit	<ul style="list-style-type: none">• 5 repitisi• 3 repitisi	<ul style="list-style-type: none">3 set3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none">• Peregangan lengan• Peregangan badan• Peregangan otot kaki• Peregangan seluruh badan		

Pertemuan 16

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Repetisi	Set
Pemanasan	20 menit	Latihan persiapan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa Streaching 		
Gerakan inti	1.30 jam	Meningkatkan performa tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan Latihan <i>Resistance Band</i> <i>Squat jump</i> + <i>Resistend band</i> latihan melewati kuns lalu shooting/ shooting drill Game 5 vs 5 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 repitisi • 5 repitisi • 3 repitisi 	3 set 3 set 3 set
Pendinginan	10 menit	Meregangkan otot-otot atlet	<ul style="list-style-type: none"> Peregangan lengan Peregangan badan Peregangan otot kaki Peregangan seluruh badan 		

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Melakukan tes awal sebelum melakukan tritmen (*Pre-test*)



Memberikan arahan dan penjelasan tentang latihan *resistance band* kemudian berdoa sebelum melakukan latihan



Melakukan pemanasan sebelum memulai latihan agar terhindar dari cedera



Latihan *squad jump* dan megayunkan kaki kedepan menggunakan *resistance band*



Latihan passing bergerak lalu *shooting*



Latihan mengayunkan kaki kesamping menggunakan *resistance band*



Latihan mengayunkan kaki kedepan menggunakan *resistance band*



Latihan passing bergerak lalu *shooting*



Melakukan games setelah latihan



Melakukan pendignan dan evaluasi hasil latihan kemudian menutup dengan berdoa



Melakukan test ahir setelah melakukan tritmen (*post-test*)

