

**PENGARUH LATIHAN MEDIA *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMP NEGERI 1 PENUKAL**

**Oleh: Pirmansyah
(Universitas PGRI Palembang)
Email: pirmansyah@gmail.com**

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis one group desain pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 17 orang dengan teknik total populasi. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Instrument tes menggunakan tes kemampuan dribbling. Teknik analisis data penelitian menggunakan uji paired sampel t test. Berdasarkan temuan hasil penelitian dan analisis data penelitian, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($4,278 > 1,75$).

Kata Kunci. Resistance Band

**THE EFFECT OF MEDIA *RESISTANCE BAND* TRAINING ON THE
PASSING ABILITY OF FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS SMA
NEGERI 1 PENUKAL**

Abstract

The problem in this research is that the passing ability of the soccer extracurricular students of SMP Negeri 1 Penukal is not maximized. The purpose of this study was to determine the effect of resistance band training on the passing ability of soccer extracurricular students at SMP Negeri 1 Penukal. The research method used in this study is an experimental method with the type of one group pretest-posttest design. The research sample amounted to 17 people with a total population technique. The data collection technique was carried out with tests and measurements. The test instrument uses a dribbling ability test. The research data analysis technique used paired sample t test. Based on the research findings and analysis of research data, this study concludes that there is an effect of resistance band training on the passing ability of soccer extracurricular students of SMP Negeri 1 Penukal because t_{count} is greater than t_{table} ($4,278 > 1,75$).

Keywords. Resistance Bands

A. PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat menarik untuk dimainkan. Salah satu daya tarik yang membuat permainan sepak bola dimainkan oleh banyak orang adalah teknik-teknik didalamnya. Ada banyak teknik yang dapat dipergakan dalam permainan sepak bola, misalnya teknik melakukan *dribbling*,

teknik melakukan *passing*, teknik melakukan *juggling*, *heading*, dan teknik yang paling disukai adalah teknik *shooting* atau menendang bola ke gawang. Tim berpeluang besar memenangkan pertandingan jika setiap pemain dalam tim tersebut memperagakan teknik-teknik yang baik ketika bermain selain tentu mental dan strategi dilapangan.

Salah satu teknik yang harus dikuasai dengan matang ketika bermain adalah *passing* atau teknik mengoper bola. Teknik ini merupakan jenis keterampilan yang dilakukan pemain dalam mengoper bola ke pemain lainnya. Teknik ini harus dilakukan dengan benar, cepat, kuat dan terarah agar tidak mudah dipotong. Banyak kesalahan yang dilakukan pemain saat melakukan *passing* adalah menendang tidak tepat arah dan terlalu pelan, sehingga arah datangnya bola sangat lamban dan begitu mudah dipotong oleh musuh. Kejadian ini sangat merugikan bagi tim tersebut mengingat alur serangan yang dibangun melalui *passing* terpotong sia-sia karena kurang baiknya pemain dalam melakukan *passing*.

Keterampilan dalam bermain sepak bola tentu harus dibekali dengan banyak hal. Ada banyak faktor yang mempengaruhi seseorang terampil dalam menampilkan keterampilan teknik permainan termasuk *passing*, misalnya karena pengaruh latihan, pengaruh bakat yang melekat dalam diri pemain, pengaruh motivasi pemain dan yang terpenting adalah faktor keterampilan biomotor sebagai penunjang utama seseorang memainkan sepak bola. Dikatakan (Anwar, 2013, hal. 597) kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola, kondisi fisik yang berpengaruh bagi pemain sepak bola misalnya kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, keseimbangan dan *power*.

Setiap masing-masing kondisi fisik biomotor di atas memiliki pengaruh yang besar dalam beragam teknik yang diperagakan ketika bermain sepak bola. Misalnya saat pemain melakukan *passing*, selain koordinasi yang dibutuhkan pemain harus membekali diri dengan *power* otot tungkai yang baik. Mengingat *passing* adalah jenis keterampilan menendang yang membutuhkan lecutan dan arah bola yang deras, tujuannya agar tidak mudah dipotong lawan. Dengan demikian tentu untuk mendapatkan *passing* yang maksimal, pemain harus melatih *power* otot tungkai sehingga menunjang kemampuan *passing* ketika bermain.

Situasi dan kondisi yang terjadi saat peneliti melakukan observasi lapangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal saat 2 sampai 3 bermain januari tahun 2022, peneliti melihat dalam setiap game yang dimainkan sering sekali pemain melakukan kesalahan *passing*, berdasarkan data yang tercatat

dalam statistik permainan, peneliti mencatat lebih dari 30 kali kesalahan dari 60 percobaan melakukan passing. Artinya 50% lebih pemain melakukan kesalahan passing dalam satu game yang dimainkan. Penyebab mendasar kesalahan passing terlihat sangat jelas adalah arah bola yang tidak akurat dan kecepatan bola yang tidak maksimal. Disamping program latihan belum mendukung dan frekuensi latihan tidak terjadwal, dan materi latihan yang belum mengarah pada kemampuan passing. Kondisi ini, peneliti berasumsi bahwa saat pemain melakukan passing, power otot tungkai pemain tidak bekerja atau tidak maksimal, artinya untuk memunculkan *power* pada otot tungkai alternatif latihan *power* harus ditekankan.

Salah satu metode latihan *power* otot tungkai yang diharapkan mampu mempengaruhi kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal adalah melalui metode latihan dengan memanfaatkan media *resistance band*. Menurut Ghazaly, Nuryadi, & Hendrayana (2018: 347) latihan dengan menggunakan *resistance band* atau *elastic band* mampu meningkatkan aktivisasi otot menjadi metode efektif untuk membangun hipertropi otot, meningkatkan elastisitas otot dan memunculkan *power* otot pada orang yang terlatih.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berkeinginan untuk melanjutkan studi ini dengan memberikan latihan *resistance band* agar bertujuan mempengaruhi kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal. Adapun judul penelitian ini adalah “pengaruh latihan media *resistance band* terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal”.

B. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan bulan Mei s.d Juni tahun 2022 dan berlangsung lebih kurang selama 1 bulan dengan menyesuaikan jadwal latihan siswa yaitu 4 kali dalam satu minggu. Tempat penelitian di lapangan sepakbola atau tempat latihan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Penukal pada setiap hari senin, kamis dan sabtu jam 15.00 WIB. Variabel penelitian ini adalah Variabel (X) bebas adalah latihan *resistance band*. Variabel (Y) terikat adalah kemampuan passing sepak bola. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Penukal yang berjumlah 24 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang. Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Paradigma penelitian yang tepat untuk jenis penelitian ini adalah (*one group pretest-posttest disain*). Pengumpulan data menggunakan tes, sedangkan instrumen tes yang digunakan adalah tes kemampuan passing dan stoping permainan sepak bola. Analisis data menggunakan pengujian hipotesis paired sampel t test.

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menghasilkan data awal (pretest), data akhir (posttest) yang akan didistribusi frekuensi melalui tabel kategorisasi, hasil uji normalitas data dan hasil pengujian hipotesis data. Adapun hasil penelitian dijabarkan sebagai berikut:

Frekuensi Data Awal (pretest)

Data awal penelitian (pretest) merupakan data yang di dapat dari pelaksanaan tes kemampuan passing sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *resistanc band* pada sejumlah 17 orang siswa ekstrakurikuler sepak bola SM Negeri 1 Penukal. Adapun prekuensi data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Frekuensi Data Awal

Interval	Frekuensi		Kriteria
	Fa	Fr	
> 21	2	11,765	Sangat Baik
17-21	2	11,765	Baik
13-16	9	52,941	Cukup
9-12	4	23,529	Kurang
< 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	17	100	

Berdasarkan tabel dan histogram di atas dapat diinterpretasikan bahwa siswa yang mencapai hasil tes dengan kategori sangat baik sebanyak 2 orang, kategori baik sebanyak 2 orang, kategori cukup sebanyak 9 orang, kategori kurang sebanyak 4 orang dan tidak ada siswa yang mencapai kategori kurang sekali.

Frekuensi Data Akhir (*posttest*)

Data awal penelitian (*posttest*) merupakan data yang di dapat dari pelaksanaan tes kemampuan passing sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *resistanc band* pada sejumlah 17 orang siswa ekstrakurikuler sepak bola SM Negeri 1 Penukal. Adapun prekuensi data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Frekuensi Data Akhir

Interval	Frekuensi		Kriteria
	Fa	Fr	
> 22	3	17,647	Sangat Baik
18-22	1	5,8824	Baik
14-17	12	70,588	Cukup
10-13	1	5,8824	Kurang
< 10	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	17	100	

Berdasarkan tabel dan histogram di atas dapat diinterpretasikan bahwa siswa yang mencapai hasil tes dengan kategori sangat baik sebanyak 3 orang, kategori baik sebanyak 1 orang, kategori cukup sebanyak 12 orang, kategori kurang sebanyak 1 orang dan tidak ada siswa yang mencapai kategori kurang sekali.

Uji Normalitas

Pengujian kenormalan data dapat dihitung dengan menggunakan uji kolmogrov smirnov SPSS 16. Hasil pengujian normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Data	Asym Sig > 0,05		Keterangan
	Asym Sig.	Ltab	
Data Awal	0,383	0,05	Normal
Data Akhir	0,235		Normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa data tes awal dan tes akhir memiliki nilai Asymp Sig besar dari 0,05. Dengan demikian data tes awal dan tes akhir kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji perbedaan data awal dan data akhir kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal setelah diberikan latihan resistanc band. Pengujian dilakukan dengan menguji data melalui uji *paired sampel t test* SPSS 16 dengan kriteria H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada α 0,05 ($Dk = N-1$). Pada tabel di bawah ini dapat dilihat hasil pengujian hipotesis:

Tabel 4. Uji Hipotesis

Set	Mean	SD	t_{hitung}	α	t_{tabel}	Keterangan
<i>Pre Test</i>	14,94	4,007	4,278	0,05	1,75	Signifikan
<i>Post Test</i>	16,17	4,065				

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} $4,278 > 1,75$ dengan demikian hasil pengujian hipotesis dapat dimaknai bahwa ada pengaruh latihan resistanc band terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal.

D. PEMBAHASAN

Dilihat dari kemampuan awal siswa ekstrakurikuler sepak bola dalam melakukan passing rata-rata kemampuan siswa adalah 14,94 sebelum diberikan perlakuan, sedangkan setelah diberikan perlakuan yaitu latihan *resistanc band* sebanyak 14 kali pertemuan dengan panduan program latihan terlampir pada tanggal 8 Mei s.d 6 Juni 2022 ternyata mengalami perubahan nilai rata-rata pada tes akhir kemampuan passing siswa menjadi 16,17 poin. Sementara hasil pengujian hipotesis dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4,278 > 1,75$ dimaknai bahwa ada pengaruh

latihan *resistanc band* terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal.

Menurut Kumbara (2018: 2) menjelaskan sepak bola adalah jenis permainan beregu yang mewujudkan semua gerakan ada didalamnya. Keinginan untuk menang agar setiap penonton merasa puas selalu ada di dalam diri setiap pemain. Oleh karena itu dalam rangka mewujudkan kemenangan, maka pendapat di atas, menggambarkan bahwa setiap pemain sepak bola membutuhkan teknik dasar yang baik sebagai bentuk dukungan dari permainan tersebut. Teknik dasar tidak hanya dimiliki oleh pemain karena bakat alami yang dimiliki, melainkan harus melewati fase latihan berkepanjangan. Salah satu cara pencapaian teknik dasar permainan sepak bola dengan menguatkan biomotor pemain, misalnya melalui latihan *resistance band*.

Pengaruh latihan *resistance band* yang diberikan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola dalam kapasitasnya untuk meningkatkan kemampuan passing siswa pada hakikatnya sesuai dengan yang diharapkan peneliti. Peneliti memberikan latihan secara rinci dan terprogram melalui menu latihan *resistanc band*. Latihan ini sangat sesuai dengan karakter dan keinginan siswa untuk meningkatkan performa power otot tungkai sehingga memungkinkan munculnya *power* pada sekelompok otot tungkai dalam melakukan passing. Hasil tersebut dibuktikan dengan peningkatan rata-rata kemampuan passing siswa dan pengujian hipotesis yang dilakukan terhadap perbedaan data awal dan data akhir.

Resistance band adalah jenis latihan yang memanfaatkan elastisitas karet band sebagai daya dorong otot untuk memunculkan *power* pada tungkai, pernyataan ini sesuai dengan pendapat Enlinopita & Setiana (2021: 11) latihan *resistance band* adalah latihan yang menggunakan media karet yang berguna untuk meningkatkan kekuatan otot. Bentuk latihannya berupa latihan fisik dengan tambahan beban. Pendapat lainnya juga mengungkapkan makna yang sama, misalnya Mardhika, (2017: 7) menjelaskan bahwa otot dapat memiliki kekuatan yang meningkat dari sebelumnya jika diberikan rangsangan secara berulang-ulang, salah satu bentuk rangsangan dalam meningkatkan kekuatan otot adalah dengan membentuk kontraksi otot melalui latihan *resistanc band*, manfaatnya selain kekuatan juga memiliki keuntungan memunculkan kelenturan, dan ketahanan.

Pendapat lainnya dikemukakan oleh Nebahatqoru, Sagitarius, Purnamasari, & Novian (2021: 216) *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. Studi telah mengemukakan bahwa penggunaan *resistance band* dapat

meningkatkan kemampuan fungsi kognitif, kemampuan fisik, dan kekuatan otot. Resistance band adalah sebuah alat olahraga yang berbahan karet dan mudah di bawah kemana – mana. Jadi penggunaan karet resistance band metode latihan resistance band dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada pemain.

Penelitian yang dilaksanakan peneliti ternyata memiliki kesamaan hasil atau dikuatkan dengan hasil penelitian sebelumnya, misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Bimantara & Purnomo, 2021) penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press dan Resistance Band Lying Press Terhadap Kekuatan Otot Tungkai”. Hasil penelitian menunjukkan latihan *resistance band leg press* dan *resistanceband lying leg press* berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai, hal ini dapat dilihat dari nilai p-value *Paired Samples t Test* < 0.05 .

Penelitian lainnya dilakukan oleh (Ridho & Kusuma, 2021) dengan judul “Pengaruh Latihan *Forwardkick Resistance Band* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Futsal”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pengolahan data menggunakan SPSS 2.3 diperoleh hasil dengan 0,00 tersebut kurang dari nilai signifikansi ialah adanya pengaruh dari atlet futsal u-14-u17 meta futsal putri.

Kedua penelitian di atas jika dibandingkan dengan penelitian peneliti sama-sama memiliki kelebihan, yaitu terdapat pada variabel X dengan menggunakan media latihan resistance band sama-sama dapat mempengaruhi variabel Y misalnya keterampilan passing atau penguatan otot tungkai. Sementara jika dianalisis kekurangan penelitian yang dilaksanakan peneliti dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilaksanakan peneliti, terbatas pada kebutuhan alat latihan. Alat latihan yang sedikit membuat peneliti harus memodifikasi latihan agar program latihan tercapai dengan baik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian analisis data penelitian di atas, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Penukal karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($4,278 > 1,75$).

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola SSB. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* , Vol 2 No 9.

- Bimantara, Y., & Purnomo, M. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press dan Resistance Band Lying Leg Press Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya* .
- Enlinopita, T., & Setiana, I. (2021). Apakah Latihan Resistance Band dapat Meningkatkan Kekuatan Lengan Siswa Esktrakurikuler Bola Voli. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Jasmani* .
- Ghazaly, M. D., Nuryadi, & Hendrayana, Y. (2018). Penerapan Elastic Band Untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai pada Atlet Judo Asian Para Games. *Jurnal Penelitian Pendidikan* .
- Kumbara, H. (2018). Perbedaan Variasi Latihan Juggling dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara (UPGRI Palembang)* , VOL I, 1-16.
- Mardhika, R. (2017). Pengaruh Latihan Resistance dan Plyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan pada Pemain Futsal. *Wahana* , Vol 68 No 1.
- Nebahatqoru, M., Sagitarius, Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Enam Minggu Latihan Resistance Band Untuk Meningkatkan Power. *Multierateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* , Vol 20 No 3.
- Ridho, M., & Kusuma, I. D. (2021). Pengaruh Latihan Forwardkick Resistance Band Terhadap Peningkatan Power pada Atlet Futsal U14. *Journal Mahasiswa Unesa* .