

## PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SSB SIDODADI PEGIRINGAN

Famiyuli irawan

[Famiirawan07@gmail.com](mailto:Famiirawan07@gmail.com)

### ABSTRACT

Based on direct observations in the field with coach Waryono that the accuracy level of shooting is not good, it can be seen during the match and during the initial test, a lot of shooting took place. inaccurate and shooting does not use the right technique so that it often wastes opportunities and does not produce goals. This study aims to determine how much influence the practice of Resistance band and Barrier hops on the accuracy of shooting SSB Sidodadi Pegiringan. This study used an experimental method with a sample of 20 students. Based on the results of the average pretest (initial test) before being given Resistance band training, it was 5.4, it increased to an average posttest (final test) after being given resistance band training of 9.5. While the increase from the average pretest (initial test) before being given the Barrier hops exercise was 5.8, it rose to the average posttest (final test) after being given the Barrier hops exercise of 9.3. Then the results of the Resistance Band exercise test were more effective than the Barrier Hops training on improving shooting accuracy at SSB Sidodadi Pegiringan. So the average shooting accuracy result using the Rasistance Band exercise is 27.52% greater than the total average shooting accuracy result using the Barrier Hops exercise is 23.18%.

**Keywords:** *Rasistance Band Exercise, Barrier Hops*

### ABSTRAK

Berdasarkan observasi langsung dilapangan dengan pelatih Waryono bahwa tingkat ketepatan *Shooting* dirasa kurang baik sebagaimana bisa dilihat saat dilaksanakannya pertandingan dan pada saat tes di awal laga, dilihat banyaknya *shooting* yang tidak akurat dan *shooting* tidak menggunakan teknik yang benar sehingga sering membuang peluang dan tidak membuahkan gol. Dilaksanakannya Penelitian tentunya ditujukan guna mencari tahu seperti apakah efek dari latihan *Resistance band* dan *Barrier hops* pada ketepatan *shooting* SSB Sidodadi Pegiringan. penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jumlah sampel 20 siswa. Berdasarkan hasil rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *Resistance band* sebesar 5,4 naik menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *Resistance band* sebesar 9,5. Sedangkan peningkatan dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *Barrier hops* sebesar 5,8 naik menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *Barrier hops* sebesar 9,3.maka hasil tes latihan *Resistance Band* lebih efektif dibanding dengan latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan kemampuan tendangan ketepatan shooting di SSB Sidodadi Pegiringan. Jadi rata-rata hasil kemampuan tendangan ketepatan *shooting* dengan menggunakan latihan *Rasistance Band* yaitu 27,52 % lebih besar dari pada total rata-rata hasil kemampuan tendangan ketepatan *shooting* menggunakan latihan *Barrier Hops* yaitu 23,18%.

**Kata kunci :** *Latihan Rasistance Band,Barrier Hops*

## **PENDAHULUAN**

Olah fisik yang banyak digemari di segala kalangan salah satunya yaitu bermain bola, terkhususnya bola sepak, permainan yang menjadi favorit dikalangan dewasa, remaja dan tanpa mengecualikan gender yang artinya bisa dimainkan oleh segala gender, dalam perumpamaanya, permainan bola ini bisa disebut permainan yang dapat didefinisikan sebagaimana dalam kehidupan sehari-hari, yang memberikan pelatihan sikap yang jujur dan sportif, mengenal tanggung jawab dan mandiri dalam pengambilan keputusan. Menurut Reza Resah Pratama (2017). Dalam permainan bola, yang dituntut disini adalah gotong royong didalam grup pemainnya, selain itu tahap-tahap bermain juga diperhitungkan sehingga dapat mencetak dan menghasilkan gol yang sebanyak mungkin ke gawang musuhnya, selain itu bisa mempertahankan wilayahnya agar tidak diserang pendapat ini dikemukakan oleh M. Ageng,dkk (2018)

Diera yang sekarang dimana semua serba maju manusia tidak hanya harus memiliki ketrampilan maupun teknik sesuai porsinya tetapi juga harus penguasaan teknik lainnya, seperti mempertahankan posisi, mencari bola dan membayangkan-lawannya serta kemampuan lain guna menciptakan gol pada gawang musuh. Keterampilan itu dapat dipergunakan guna memperoleh score ketika tim atau grup mengalami kesulitan. Pemain memiliki tugas dan fungsinya masing-masing dan telah ditentukan namun diharapkannya para pemain harus lah menguasai tahap permainan yang tak lain adalah penyerangan agar grup bisa mendapatkan banyak poin atau skor dalam permainan yaitu mencetak gol untuk tim nya dan menciptakan suatu kemenangan untuk timnya. Dalam menciptakan gol ada banyak tahapan yang bisa dipilih dan dipergunakan, antara lain *Heading*, *Shooting* dan *Plessing/lob*. Dalam permainan bola sendiri yang biasa atau paling sering digunakan yaitu adalah *Shooting* karena memiliki efek yang bagus dalam permainan. Kemampuan ini dianggap penting dan vital sebab

memiliki tujuan utama dari serangan serangan yang menciptakan gol. Dalam pencetakan gol dianggap paling sukar dalam permainan sepak bola, maka dari itulah teknik harus diperhatikan sesuai dengan arah bola agar mengarah ke gawang musuh melewati sang kiper. Kemampuan lain yang tak kalah penting yaitu menendang dengan power yang kuat agar dapat terciptanya sebuah gol (Luxbacher, 2011: 95).

Teknik dasar *Shooting* yaitu tahapan dasar yang dianggap sukar digunakan oleh siswa SBB, maka dari itu dibutuhkannya proses pembelajaran yang lumayan inovatif atau baru. Hal yang inovatif itu nantinya dinantikan bisa meningkatkan ketrampilan para pemain terutama dalam *Shooting* siswa SBB dalam bermain. Tekniknya ini dapat dilaksanakan dengan pelatihan dasar *Shooting* yang rutin dilakukan, berdasar pendapat Menurut (Fathony,2016) Arah latihan yang dilaksanakan secara berulang menyebabkan siswa merasakan jenuh dalam latihan, guna mencegah hal yang tidak diinginkan tersebut maka pelatihnya harus berinovasi dalam memberi pelatihan.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Sidodadi Pegiringan merupakan sebuah sekolah sepak bola yang bertempat di Pemalang dan memanfaatkan ruang terbuka seperti lapangan dalam tempat latihannya yaitu sepak bola Pegiringan Bantarboalang Kabupaten Pemalang. SSB Sidodadi Pegiringan melakukan program latihan tiga kali dalam 7 hari yaitu pada hari minggu, rabu dan jumat untuk kelompok umur 16 tahun dan rabu, jumat dan minggu. untuk kelompok umur 10, 12 dan 14. SSB Sidodadi Pegiringan sering mengikuti turnamen dalam kota maupun luar kota antara lain; festival sepak bola ASPARA (assosiasi pantura raya di Kabupaten Batang), DANDIM Cup tahun, Festival SGA Cup Pemalang KU -12, piala Bupati Pemalang 2014 KU-14, Juara 2 Piala Disparpora Pemalang tahun 2014 KU-16.

Dari hasil tes *Shooting* bola berjarak 10 meter ke gawang sebagai bidang sasaran yang peneliti lakukan pada tanggal 19 November 2021 dari 20 siswa SSB Sidodadi Pegiringan dengan 2 kali percobaan melakukan *Shooting*, hanya ada 6 anak yang ketepatan *Shooting* baik dengan lebih dari 5 kali *Shooting* tepat pada sasaran. Sedangkan 14 siswa lainnya dari 6 kali percobaan, ketepatan *Shooting* yang tepat pada sasaran kurang dari 5 kali *Shooting* tepat sasaran. Jadi dapat dilihat hanya 30% dari 20 siswa SSB Sidodadi Pegiringan yang tepat sasaran dan 70% yang tidak tepat sasaran. Tabel ketepatan *Shooting* siswa SSB Sidodadi Pegiringan dapat dilihat di tes awal. Dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih SSB Sidodadi Pegiringan yang dilakukan peneliti, Peneliti menemukan masalah tingkat ketepatan *Shooting* yang dimiliki siswa kurang baik.

Latihan *Rasistace band* yaitu termasuk suatu tahapan rancangan pelatihan yang mengakibatkan kontraksi otot pemain yang bertolak dengan cara peningkatan daya kebugaran, ketahanan, kuat tubuh dan masa dalam otot. Latihan *Resistance* merupakan tahapan yang saling berkaitan dari latihan atletik, yang lainnya juga termasuk bagian latihan yang sangat terkenal dan banyak dipergunakan para pemain secara efektif (Mardhika, 2017).

*Barrier Hops* termasuk kedalam pelatihan *Plyometric* yang didalamnya ditekan kan cepatnya gerakan atau lompatan pada saat dilakukannya latihan, pelatihan ini dilaksanakan dalam suatu tangkaiian lompatan secara eksplosif yang sangat cepat, yang dalam otot-ototnya cocok untuk pelatihan power tungkai. Yang diharap dari diadakannya pelatihan *Barrier Hops* agar bisa menjadikan suatu pilihan dalam peningkatan ketrampilan ketepatan *Shooting* pada SSB Pegiringan.

Setelah melihat berbagai penjabaran maka, dimaksudkan adanya penelitian guna mencari tahu seperti apa efek penggunaan latihan dan apakah berlatih dengan

menggunakan latihan *Resistance Band* dan *Barrier Hops* bisa memberi peningkatan ketepatan *Shooting* permainan sepak bola di SSB Sidodadi Pegiringan. Melihat dari hal-hal yang dijabarkan diatas maka peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian dengan menarik judul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Barrier Hops* terhadap ketepatan *Shooting* SSB Sidodadi Pegiringan”

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang dipergunakan disini yaitu dipilihlah model penelitian kuantitatif. Dengan tes *Shooting At The Ball* (Arsil, 2010:145) pemilihan subyeknya adalah siswa SSB Sidodadi Pegiringan Kabupaten Pematang Jaya yang keseluruhan jumlahnya 20 siswa. Data hasil penelitian termasuk peningkatan latihan *Resistance Band* Dan *Barrier Hops* kepada hasil ketepatan *Shooting*. Untuk Sampel, diambil dengan pemilihan teknik *Purposive Sampling*. Data nilai tersebut berupa *pretest* dan *posttest*. Penyajian hasil penelitian didasarkan pada hasil analisis statistik dengan digunakanlah software SPSS (*Statistical Product and Servis Solution*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Analisis

penelitian ini, menggunakan data dari hasil tes *Shooting At The Ball* (Arsil, 2010:145). Siswa SSB Sidodadi Pegiringan yang sudah di beri Latihan *Resistance Band* dan *Barrier Hops* Hasil penelitian sebagai berikut.:

**Tabel 1**

**Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Tendangan pada ketepatan *Shooting* dengan latihan *Resistance band***

Latihan	Data	Rata-Rata	Persentase (%)	Peningkatan (%)
<i>Resistance Band</i>	<i>Pretest</i>	5.4	36.24 %	27,52 %
	<i>Posttest</i>	9.5	63.76 %	
Total		14.9	100%	

(Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2022))

Hasil perhitungan pada Tabel diatas, menunjukkan peningkatan rata-rata hasil kemampuan tendangan ketepatan *Shooting* setelah diberikan latihan *Resistance Band* sebesar 27,52% yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *Resistance Band* sebesar 5,4 naik menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *Resistance Band* sebesar 9,5.

**Tabel 2**

**Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Tendangan pada ketepatan *Shooting*  
dengan Latihan *Barrier Hops***

<b>Latihan</b>	<b>Data</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Peningkatan (%)</b>
<i>Barrier Hops</i>	<i>Pretest</i>	5.8	38.41 %	23,18 %
	<i>Posttest</i>	9.3	61.59 %	
Total		15.1	100%	

(Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2022))

Hasil perhitungan pada tabel diatas, menunjukkan peningkatan rata-rata hasil kemampuan tendangan ketepatan *Shooting* setelah diberikan latihan *Barrier Hops* sebesar 23,18% yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *Barrier Hops* sebesar 5,8 naik menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *Barrier Hops* sebesar 9,3.

**Tabel 3 Uji Hipotesis**

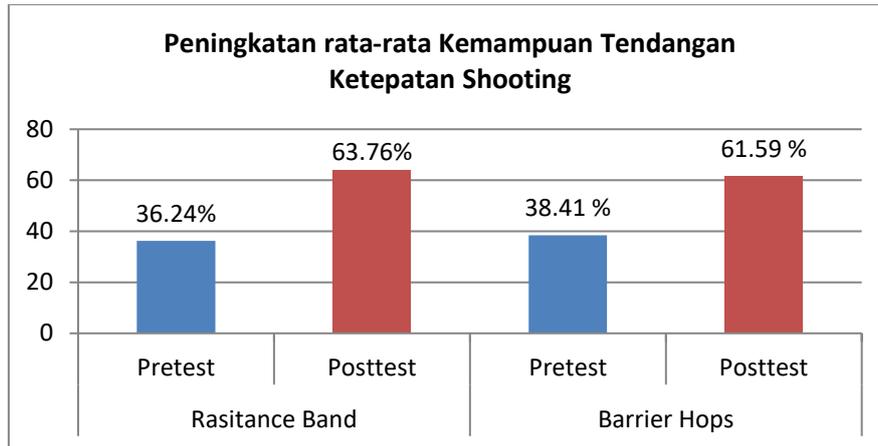
**Perbedaan Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Barrier Hops*  
Terhadap Kemampuan Ketepatan *Shooting***

<b>Data</b>	<b>Mean</b>	<b>T<sub>hitung</sub></b>	<b>T<sub>tabel</sub> (<math>\alpha=5\%,df=9</math>)</b>	<b>Sig.</b>
<i>Pretest</i>	9,5	0,885	2,262	0,207
<i>Posttest</i>	9,3			

(Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2022))

peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan tendangan ketepatan *Shooting* menggunakan latihan *Resistance Band* tinggi dari pada menggunakan latihan *Barrier Hops*. Maka dapat dinyatakan jika kalau *Resistance Band* lebih baik dibanding dengan latihan *Barrier Hops* pada SSB Sidodadi pegirangan. Berikut ini merupakan grafik

peningkatan rata-rata hasil tendangan ketepatan *Shooting* dengan latihan *Resistance Band* dan *Barrier Hops* di SSB Sidodadi Pegiringan sebagai berikut



Gambar. Grafik Peningkatan Kemampuan Ketepatan *Shooting*

## 2. Pembahasan

Kedua bentuk latihan yang dilakukan yaitu *Resistance Band* dan *Barrier Hops* mempunyai pengaruh dengan meningkatnya ketepatan *Shooting* serta menendang bola ke arah gawang. Tetapi jika dibandingkan berdasarkan peningkatan rata-rata dan uji *independent sample t-test* menunjukkan latihan *Resistance Band* lebih baik dan produktif, karena latihan *Resistance Band* memiliki tumpuan yang beraneka maka jika diberi latihan *Barrier Hops* yang mempergunakan loncatan di luar, selain itu *Resistance Band* merangsang kemampuan otot kaki lebih cepat dan menotomatiskan gerakan lebih *fleksibilitas*.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

1. Ditemukannya efek pengaruh latihan *Resistance Band* pada peningkatan kemampuan tendangan ketepatan *Shooting* pada atlet sepak bola di SSB Sidodadi Pegiringan sebesar 27,52 %.
2. Terdapat pengaruh latihan *Barrier Hops* pada peningkatan kemampuan tendangan ketepatan *Shooting* pada di SSB Sidodadi Pegiringan sebesar 23,18 %.
3. Latihan *Resistance Band* lebih efektif dibanding dengan latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan kemampuan tendangan ketepatan *Shooting* di SSB Sidodadi Pegiringan.

Jadi rata-rata hasil kemampuan tendangan ketepatan *Shooting* dengan menggunakan latihan *Resistance Band* yaitu 27,52 % lebih besar dari pada total rata-rata hasil kemampuan tendangan ketepatan *Shooting* menggunakan latihan *Barrier Hops* yaitu 23,18%.

### **B. Saran**

1. Bagi pelatih diharapkan dapat merencanakan program latihan dengan *Resistance Band* dengan porsi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *Shooting* pada atlet sepak bola di SSB Sidodadi Pegiringan.
2. Bagi para pemain dapat melakukan latihan *Resistance Band* yang rutin sebab memberikan perubahan ketrampilan ketepatan *Shooting*.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperbanyak sampel dalam penelitian yang lebih besar, agar dapat sejalan dengan disiplin ilmu keolahragaan. Sehingga dapat dijadikan pedoman dalam penentuan bentuk latihan yang disesuaikan.