

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga pendidikan kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada pasal 18 ayat 1 yang berbunyi “Olahraga pendidikan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kompetisi kegiatan olahraga adalah olahraga futsal.

Futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim beranggotakan lima orang siswa, selain lima orang siswa pertama setiap tim juga diperbolehkan memiliki siswa cadangan. Sama halnya dengan sepak bola olahraga ini juga membutuhkan kondisi fisik yang prima, latihan kondisi fisik memegang peran sangat penting dalam menjaga kondisi fisik siswa.

Latihan teknik yang dilakukan secara teratur, akan meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain futsal. Untuk meningkatkan capaian prestasi yang lebih optimal, maka aspek latihan sangat penting diperhatikan, diantaranya penguasaan teknik dasar yang sempurna, terdapat beberapa macam teknik dasar permainan olahraga futsal, meliputi teknik dasar menahan bola (*control*), mengiring bola (*dribbling*), mengumpan bola (*passing*), mengumpan lambung (*chipping*), serta menembak bola (*shooting*).

Dari beberapa teknik dasar dalam olahraga futsal, *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang sebaiknya dikuasai oleh siswa. Tujuannya agar mampu mencetak gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. *Shooting* merupakan teknik senjata yang ampuh dalam mencetak gol, sebab dengan mengoptimalkan gerakan koordinasi beberapa bagian meliputi ujung kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam, serta penggunaan bagian tumit yang ditunjang oleh *power* otot tungkai yang kuat untuk memiliki kemampuan menendang bola yang keras.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* sangat penting untuk mendapatkan hasil tendangan yang keras. Untuk melatih agar bisa menghasilkan tendangan yang keras latihan *resistance band* merupakan solusi yang tepat untuk mengatasinya.

Resistance band adalah bagian dari peralatan latihan tahanan dengan menggunakan karet elastis dengan pegangan sebagai penopang. Tiap karet memiliki elastisitas yang berbeda, pada penelitian ini *resistance band* yang digunakan adalah jenis tipe *mini band*, yaitu berbentuk seperti tipis dan dapat menyesuaikan beban, dapat dilipat secara *horizontal* dan *vertical* dengan tipe *Light* (medium) 30cm x 5cm x 0,35 x 20cm dengan beban 5kg. Latihan menggunakan alat ini pada dasarnya untuk meningkatkan kekuatan otot serta lebih lanjut *resistance band* dapat juga ditingkatkan fungsinya untuk melatih kekuatan otot yang tentu sangat bermanfaat bagi setiap siswa.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rambah, ketika siswa mengikuti turnamen futsal antar SMP/MTs sederajat sekabupaten Rokan Hulu di SMA Muhammadiyah Rambah tahun 2023, pada saat melakukan teknik *shooting* kemampuan siswa masih rendah, hal tersebut dikarenakan oleh masih ada siswa yang belum terlalu bisa menguasai teknik *shooting* dengan baik.

Selain itu kelincahan siswa sewaktu mengiring bola juga masih lambat sehingga dapat dengan mudah direbut oleh lawan. Kemudian kekuatan otot paha siswa masih kurang maksimal sehingga sewaktu melakukan *shooting* kurang bertenga sehingga dengan mudah ditangkap oleh kiper lawan, kekurangan yang terlihat pada siswa tersebut disebabkan oleh belum adanya latihan khusus dalam mengembangkan keterampilan teknik serta pengembangan unsur fisik terutama dalam melakukan *shooting*.

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menerapkan metode latihan *exercise band* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para siswa. Salah satu kelebihan dari latihan ini adalah siswa tidak mudah bosan saat mengikuti latihan diberikan, karena dengan bentuk latihan yang berbeda-beda meskipun dengan tujuan yang sama untuk meningkatkan kemampuan *shooting* futsal siswa.

Dari semua gejala-gejala dan keterangan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dalam bentuk skripsi dengan ''Pengaruh variasi latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal Di SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

1.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. *Shooting* yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah masih kurang mempunyai kekuatan, sehingga tujuan yang hendak dicapai belum tercapai.
2. Kurangnya latihan dalam penguasaan teknik *shooting* yang benar, sehingga membuat siswa belum menguasai sepenuhnya teknik *shooting* yang baik dan benar.
3. Kurangnya pengetahuan siswa terhadap teknik *shooting* mengakibatkan siswa tidak dapat memanfaatkan kekuatan yang dimiliki untuk menambah kekuatan *shooting* menjadi maksimal, ditambah lagi dengan kondisi fisik siswa yang kurang terlatih.
4. Belum pernah dilakukan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan *shooting* seperti variasi latihan *resistance band*.
5. Kurangnya sarana dan prasarana membuat siswa bosan berlatih.
6. Program latihan yang kurang berjalan sehingga kurang serius untuk latihan.

1.2 Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang ada, agar penelitian ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi penelitian pada :Variasi Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka peneliti merumuskan masalahnya pada : Apakah Terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian ini yaitu :
Untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia Futsal yang ada di Rokan Hulu dan juga sebagai sumber informasi maupun referensi bagi penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa yang memiliki tugas akhir yang serupa selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi penulis, Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1).
2. Bagi siswa ekstrakurikuler Futsal, sebagai penambah ilmu tentang olahraga futsal.
3. Bagi pelatih ekstrakurikuler Futsal, sebagai bahan ajar bagi para siswa-siswanya.
4. Program Studi pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di Perpustakaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Permainan Futsal

Futsal merupakan permainan cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerja sama antara siswa lewat *passing* yang akurat dan *control* bola yang benar, bukan mencoba melewati lawan. Karena siswa selalu bermain dengan 100% *ball possession*. Akan tetapi melalui waktu dan penempatan yang bagus kita akan mampu merebut bola kembali dari lawan.

Menurut Justinus Lhaksana (2011:7-8), “Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tercipta”. Menang dan kalah itu terjadi disemua olahraga, akan tetapi *if you die, you die with honour*. Tidak ada siswa yang berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang siswa menjadi bintang.

Futsal harus dimainkan dengan menyenangkan. Jika kita bermain dengan hati tanpa ada beban dan menikmati permainan, prestasi akan lebih cepat didapatkan dari pada kita bermain dengan penuh tekanan dalam melakukan tugasnya dilapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral siswa.

Sejauh ini futsal menjadi salah satu olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya berdiri lapangan futsal, klub-klub futsal yang berdiri, bahkan disekolah pun sudah

ada ekstrakurikuler permainan futsal, dan banyaknya event-event pertandingan antar pelajar atau antar klub. Tujuan dari permainan futsal ini adalah memainkan dan memperebutkan bola dari lawan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk memperoleh suatu kemenangan. Selain itu, daya tarik dari permainan futsal adalah kerjasama tim, *passing* dari kaki ke kaki, dan gerak tipuan yang dapat mengecoh siswa lawan. Seorang siswa futsal harus dituntut untuk menguasai teknik dasar permainan futsal, diharapkan dengan menguasai teknik dasar dapat bermain dengan bagus, menyusun serangan sesuai dengan strategi pelatih dan bisa bermain dengan tenang dalam menghadapi serangan lawan.

Permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainannya, Secara umum futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan dari kaki ke kaki dan hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ialah ukuran lapangan, jumlah siswa, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal. Menurut Justinus Lhaksana, (2011:13) permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan sepakbola.

Perbedaan antara futsal dan sepakbola pada *law of the game* saja, sedangkan dalam elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama, yaitu memainkan bola dengan menggunakan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam, sehingga menuntut peralatan dan peraturan pertandingan atau permainan yang disesuaikan.

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 7-8) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir dengan cepat dari kaki ke kaki, dimana para siswanya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaannya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan lebih mudah merebut bola.

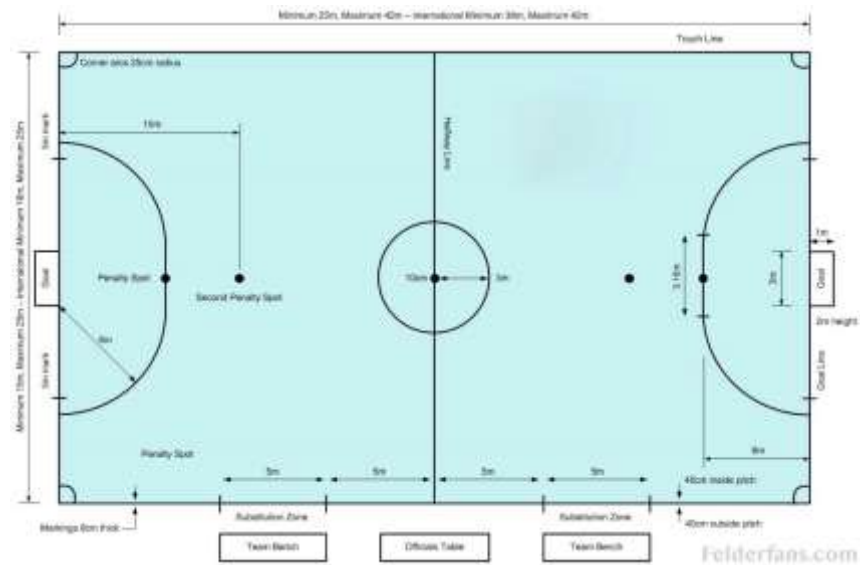
Menurut Justinus Lhaksana (2011:5) “futsal (*futbol sala*) dalam bahasa spanyol berarti sepakbola di dalam ruangan.” Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berebeda dengan sepakbola yang siswanya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Berbeda dengan permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net ataupun papan. Dengan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan futsal adalah permainan beregu yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu dalam sebuah lapangan yang relatif kecil, ukuran bola dan ukuran gawang yang relatif kecil dibandingkan sepakbola, permainan futsal sangat menggembarakan dan menarik dimana tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan maka tim itu yang memenangkan permainan.

Dari berbagai pendapat diatas peneliti dapat diidentifikasi futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan diluar maupun didalam ruangan. Futsal dimainkan lima melawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain.

Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 10-13) informasi mengenai ukuran lapangan futsal dan peraturan resmi futsal berdasarkan peraturan FIFA dapat dipaparkan sebagai berikut :

a. Lapangan permainan

1. Ukuran : panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
2. Garis batas : garis lebar 8 cm, yakni garis setengah disisi, jaring gawang diujung-ujungnya.
3. Lingkaran tengah : berdiameter 6 m.
4. Daerah penalti : busur berkurang 66 m dari setiap pos.
5. Garis penalti : 6 m dari titik tengah gar
6. gawang.
7. Garis penalti kedua : 12 m dari titik tengah garis gawang.
8. Zona pergantian : daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari lemparan.
9. Gawang : tinggi 2 m x lebar 3 m.



Gambar 2.1 Lapangan Futsal
Sumber : Sahda (2018)

b. Bola

1. Ukuran : nomor 4
2. Keliling : 62-64
3. Berat 390-430
4. Lambungan : 55-65 cm pada pantulan pertama.
5. Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)



Gambar 2.2 Bola Futsal

Sumber : Sahda (2016)

c. Jumlah pemain (per tim)

1. Jumlah maksimal untuk memulai pertandingan adalah 5 siswa dengan salah satunya adalah penjaga gawang.
2. Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri permainan adalah 2 siswa dengan satunya adalah penjaga gawang.
3. Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
4. Jumlah wasit 2 orang.
5. Batas pergantian siswa : tidak terbatas.
6. Metode pergantian : “pergantian melayang” (semua pemain kecuali kiper boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya boleh dilakukan apabila bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

d. Lama permainan

1. Lama normal 2 x 20 menit.
2. Lama istirahat 10 menit.

3. Lama perpanjangan waktu 2 x 10 menit.
4. Ada adu penalti jika jumlah gol kedua tim sama sedangkan perpanjangan waktu sudah selesai.
5. Time out 1 kali per tim setiap babakanya tak ada dalam waktu tambahan.
6. Waktu pergantian babak maksimal 10 menit.

2.1.2. Hakikat Latihan

A. Defenisi Latihan

Manurizal (2019:260) mengemukakan bahwa “Metode latihan mengabarkan pembelajaran untuk mengembangkan latihan, di mana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan”. Sedangkan menurut Kusma, M. W. (2015) adalah rangkaian kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang dengan tujuan untuk memperbaiki, mengembangkan, dan mempertahankan kondisi fisik serta kesehatan.

Kadir, A. (2017) latihan sebagai serangkaian kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis dan terarah untuk mencapai tujuan tertentu, seperti meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan olahraga, atau pemulihan kondisi fisik.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka hakikat metode latihan merupakan aktifitas untuk dilaksanakan secara berulang-ulang oleh atlet yang berisi suatu rancangan oleh pelatih sehingga proses latihan dapat terlaksana dengan adanya rancangan tersebut.

Purnomo, H. (2019) menyatakan latihan adalah “proses yang melibatkan aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang dilakukan secara teratur untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan fisik, kesehatan, dan kinerja seseorang.”. Dari pendapat ahli tersebut dapat

disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang terprogram dan sistematis sehingga membentuk manusia yang utuh dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan/keterampilan, dan meningkatkan kesegaran atau kebugaran jasmani serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sedangkan Rudianto. (2016) “latihan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kinerja fisik seseorang.

Gunawan, D. (2018) menyatakan latihan adalah rangkaian kegiatan fisik yang direncanakan dan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja fisik, mengembangkan keterampilan, atau memelihara kesehatan. Sedangkan Fathoni, A. (2016) “latihan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terprogram dengan tujuan untuk memperbaiki, mengembangkan, atau mempertahankan kondisi fisik dan kesehatan”.

Berdasarkan dari pendapat para ahli diatas, dapat dikatakan bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Untuk itu program latihan sangat penting untuk menunjang tercapainya latihan yang teratur.

B. Prinsip dan Asas Latihan

Setiawan, Y. (2017) prinsip latihan adalah aturan-aturan yang harus diterapkan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan. Asas latihan adalah dasar-dasar yang menjadi pedoman dalam merancang dan melaksanakan latihan yang efektif dan aman. Sedangkan Wibisono, G. (2016). menjelaskan bahwa “prinsip latihan sebagai panduan utama dalam merancang dan melaksanakan program latihan yang efektif dan aman. Asas latihan adalah

landasan dasar yang harus diperhatikan dalam mengorganisasi latihan agar mencapai tujuan yang diinginkan”.

Prinsip dan asas latihan yang harus dipahami oleh pelatih antara lain:

1. Prinsip beban lebih (*Overload principle*)

Prinsip beban bertambah berkaitan de-ngan intensitas latihan. Gusdiyanto, *dkk* (2016:428) mengatakan bahwa “beban latihan yang diberikan kepada siswa haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”. Sedangkan Budiwanto (2012:17) menjelaskan bahwa “beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya”.

Prinsip ini mengharuskan pemberian latihan kepada siswa haruslah cukup berat dan harus adanya pengulangan dengan intensitas yang tinggi tentunya dengan sistematis latihan yang baik, agar tubuh dapat menyesuaikan diri dengan semaksimal mungkin kepada latihan yang berat diterima. Serta dapat bertahan terhadap stress yang timbul dari latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Beban yang lebih dimana penggunaan O₂ lebih banyak daripada pengambilannya pada saat menjalankan latihan (Hasyim dan Saharullah, 2019:19). Beban latihan yang bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai beban latihan, ulangan, istirahat, dan frekuensi. Kekuatan otot akan dikembangkan secara efektif jika otot atau kelompok otot diberi beban lebih, yaitu latihan melawan beban melampaui kemampuan normal. Minimal beban lebih yang di capai paling sedikit 30% dari usaha maksimal.

2. Prinsip Spesialisasi

Budiwanto (2012:18) menjelaskan bahwa prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Hal khusus tersebut yang harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, serta sistem energy yang digunakan. Prinsip spesialisasi latihan yang dilakukan baik di lapangan, kolam renang, atau di ruang senam, setiap atlet akan selalu memilih spesialisasi cabang yang sesuai dengan kebutuhan (Gusdiyanto, *dkk*, 2016:429).

Pertama menunjukkan pada latihan yang mirip atau meniru gerakan yang diperlukan dalam olahraga penting diikuti atlet secara khusus. Hal yang kedua menunjukkan latihan yang mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Perbandingan antara dua kelompok latihan tersebut berbeda untuk setiap olahraga tergantung pada karakteristiknya.

3. Prinsip Perorangan

Budiwanto (2012:19) menjelaskan bahwa “individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu bermanfaat pada kebutuhan bagi setiap pemain, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga”.

Bompa dalam Gusdiyanto, *dkk* (2016:429) menjelaskan beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam penerapan prinsip individual yaitu sebagai berikut: (1) usia biologis dan kronologis merupakan salah satu faktor indikator terbaik dari usia biologik adalah kematangan seksual. Pemain yang lebih matang secara fisik, ditandai dengan usia biologik

yang lebih tinggi, menjadi lebih kuat, cepat dan lebih baik dalam olahraga beregu dibanding dengan pasangannya yang menunjukkan usia biologik yang lebih rendah, walaupun usia kronologiknya sama, (2) usia latihan didefinisikan sebagai jumlah tahun yang dilalui oleh pemain dalam melakukan aktivitas cabang olahraga, dan hal ini secara pertimbangan berbeda dibanding usia biologik dan kronologik, (3) riwayat latihan seorang pemain mempengaruhi kapasitas kerjanya, (4) status kesehatan ketika pemain yang sakit atau cedera akan menurunkan kapasitas kerja dan lebih sering tidak dapat menerima beban latihan yang diberikan, (5) stres dan kecepatan pemulihan merupakan kemampuan menerima beban latihan selalu berhubungan dengan penyebab stres yang berlawanan dengan pemain. Keseluruhan penyebab stres menjadi pertimbangan tambahan, dan faktor-faktor yang menempatkan kebutuhan yang tinggi dapat memberi pilihan kemampuannya untuk menerima beban latihan.

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. (Apta Mylsidayu dalam Mustaqim, 2018:57) Banyak orang berlatih tetapi sebenarnya mereka tidak berlatih. Hal ini mungkin disebabkan karena mereka kurang memahami makna latihan yang sebenarnya. Untuk itu perlu kiranya dikemukakan tentang latihan. Sumosardjono dalam Manurizal (2017:332) mengatakan bahwa “latihan peregangan dapat memperbaiki dan akan membuat badan terasa enak”. Dari sisi lain manfaat kelenturan adalah untuk mempertahankan kekuatan bahkan dapat meningkatkan kekuatan.

Latihan dalam istilah lainnya disebut training. Dijelaskan oleh Apta Mylsidayu dalam Mustaqim (2018:57) bahwa *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan

berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan adalah dengan adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun pemain untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh.

Latihan adalah kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan koordinasi otot saraf dan densitas tulang, penelitian terakhir menyatakan beban memberi sumbangan beban terhadap kehidupan yang berkualitas, apapun usia maupun kelamin orang itu (Thomas. R dalam Samsudin, 2016:86). Tangkudung dalam Manurizal (2017:260) mengemukakan bahwa “Metode latihan mengabarkan pembelajaran untuk mengembangkan latihan, di mana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan”.

Dari pendapat para ahli diatas dapat peneliti simpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dengan memberikan beban yang setiap hari kian bertambah. Dengan melakukan latihan secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang constant, maka organ tubuh kita akan bertambah baik, gerakan yang semula. Lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang akan otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat saraf dari pada sebelum latihan, sehingga dengan demikian akan mempengaruhi jumlah tenaga yang dikeluarkan akibat gerakan tubuh yang dilakukan selama melaksanakan latihan.

1. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat penting diketahui untuk dijadikan sebagai pedoman latihan yang bertujuan meningkatkan penampilan seorang atlet. Prinsip-prinsip yang dimaksud adalah: a) pemanasan tubuh (*warming up*) dan pendinginan (*cool down*), b) prinsip pedagogis, c) beban lebih, (*over load*) d) prinsip adaptasi, e) prinsip individual, f) prinsip keterlibatan Aktif, g) prinsip variasi, h) prinsip menetapkan sasaran (Syafuruddin dalam Samsudin, 2016:86). Sedangkan (Thomas R dalam Samsudin, 2016:86) mengemukakan ada beberapa prinsip yang perlu dipahami dalam membuat suatu program latihan, yaitu: a) Tentukan Pelaksanaan latihan, b) Buatlah salinan rencana latihan, c) Pilih dan catat latihan-latihannya, d) Catat set dan pengulangannya.

A. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Budiwanto (2012:7) Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180—190 kali permenit. Jika pemain tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Menurut Budiwanto (2012:17) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan

beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

B. Prinsip Spesialisasi

Budiwanto (2012:18) yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral.

C. Prinsip Individual (Perorangan)

Budiwanto (2012:20) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik

fisiologis dan psikologis pemain, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu pemain. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap pemain, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga.

Perbedaan jenis kelamin juga berperan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari kenyataan bahwa kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis. Perbedaan struktur anatomis dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan.

Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis. Memerlukan perhatian lebih terhadap atlet remaja putri daripada yang sudah lebih tua atau lebih dewasa. Seperti pada pemain yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan pada latihan menengah sebelum meningkat pada latihan yang lebih sungguh-sungguh atau lebih berat. Banyaknya kerja akan ditentukan pada kemampuan dasar

seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi latihan ditemukan lebih tinggi.

D. Prinsip Variasi

Menurut pendapat Budiwanto (2012:23), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Pemain harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja pemain. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun.

2. Komponen Latihan

Budiwanto (2012:33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Bomp (1994) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa

kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu.

3. Faktor-Faktor Latihan

Faktor-faktor dasar latihan meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan psikis (mental). Faktor-faktor latihan tersebut saling berhubungan dan disusun dalam program latihan dan merupakan bagian penting dari setiap program latihan. Faktor-faktor latihan harus memperhatikan beberapa aspek antara lain usia pemain, potensi individu, tingkatan persiapan atau tahap latihan. Meskipun demikian, titik berat latihan pada setiap faktor sesuai dengan ciri-ciri cabang olahraga atau pertandingan. (Budiwanto, 2012:35).

2.1.3. Hakikat Latihan *Resistance Band*

Menurut Smith, J. (2019:128) *resistance band* adalah merupakan alat yang efektif untuk membangun kekuatan dan kelenturan otot. *Resistance band* menawarkan resistensi yang dapat disesuaikan dengan tingkat kekuatan individu, sehingga memungkinkan latihan yang aman dan efektif. Dengan *resistance band*, Anda dapat mengatur tingkat ketegangan dengan mengubah panjang atau ketebalan band, sehingga memberikan variasi dan tantangan yang berbeda dalam latihan. Penggunaan *resistance band* dalam program latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan memperbaiki kelenturan.

Menurut Roberts, D (2018:32-46) *resistance band* dapat digunakan dalam latihan pencegahan cedera untuk meningkatkan stabilitas sendi dan menguatkan otot-otot penyangga tubuh. *Resistance band* memungkinkan gerakan bebas dan beragam yang dapat menantang otot-otot kecil yang bertanggung jawab untuk stabilitas sendi. Dalam latihan dengan

resistance band, bermanfaat dapat menargetkan otot-otot yang terlibat dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh.

Sedangkan menurut Lee, A (2018:78-94) bahwa *resistance band* dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot inti dan meningkatkan postur tubuh. *Resistance band* dapat memberikan resistensi yang efektif dalam latihan otot inti, yang melibatkan otot-otot di sekitar perut, pinggul, dan punggung bawah. Dalam latihan dengan *resistance band*, melibatkan otot-otot stabilisator tubuh, yang membantu menjaga postur yang baik dan mengurangi risiko cedera. Penggunaan *resistance band* dalam program latihan untuk meningkatkan kekuatan otot inti dan memperbaiki postur tubuh.

Menurut Brown, M. (2019:76-92) berpendapat bahwa *resistance band* dapat digunakan untuk melengkapi program latihan beban dalam mencapai peningkatan kekuatan otot. *Resistance band* dapat digunakan sebagai alat alternatif atau tambahan untuk beban eksternal seperti dumbbell atau barbell. Dengan *resistance band*, Anda dapat mengubah pola gerakan, sudut, atau posisi untuk menargetkan otot dengan cara yang berbeda. Penggunaan *resistance band* sebagai salah satu metode untuk melengkapi program latihan beban dan meningkatkan kekuatan otot.



Gambar 2.3 Karet *Resistance Band*

Sumber : Panathletic (2017)

Sedangkan menurut Johnson, S. (2020:256-270) berpendapat bahwa *resistance band* dapat digunakan dalam rehabilitasi cedera untuk memperkuat otot yang lemah atau cedera. *Resistance band* dapat memberikan resistensi yang terkendali dan bertahap, sehingga cocok untuk pemulihan pasca cedera. Dengan menggunakan resistance band, seseorang dapat fokus pada pemulihan kekuatan dan fungsi otot yang terpengaruh oleh cedera tanpa menimbulkan beban yang berlebihan. Penggunaan *resistance band* dalam program rehabilitasi untuk memulihkan kekuatan dan fungsi otot yang terpengaruh oleh cedera.

2.1.3. Hakikat *Shooting*

Teknik *shooting* adalah menendang bola dengan keras kedalam gawang lawan, agar mendapatkan poin demi poin. Setiap pemain dapat melakukan teknik ini termasuk kiper, namun hal ini biasanya dilakukan oleh pemain penyerang dalam tim. Supaya bola dapat masuk kedalam gawang lawan, pemain harus bisa mencari area kosong yang tidak bisa dijangkau oleh kiper.

Menurut Afrizal (2018:83) menjelaskan teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola khususnya teknik *shooting*. Sehingga dengan teknik yang baik diharapkan seorang pemain dapat meraih prestasi yang diinginkan nya. Teknik *shooting* diperlukan oleh pemain sepakbola untuk memasukkan bola kegawang lawan sebagai akhir dari skema penyerangan. Bila kemampuan *shooting* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan sebuah pertandingan akan semakin besar.

Kemampuan atau kekuatan otot juga berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* Putra & Manurizal (2020:97) menjelaskan power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Sinatrio (2020:7) *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang memiliki peranan yang penting, yaitu untuk mencetak gol kegawang lawan. Dalam penguasaan *shooting* ada beberapa aspek yang mendukung diantaranya kekuatan, kelenturan dan kecepatan dengan kombinasi yang baik dapat menghasilkan *shooting* yang baik juga.

2.2 Penelitian Relevan

1. Naufal Aziz (2019) dengan judul “Pengaruh latihan 8 minggu dengan Resistance Band di periode khusus terhadap Power otot tungkai atlet taekwondo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan 8 minggu dengan *resistance band* di priode khusus terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet taekwondo. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain atlet “*Control Group Pretest-Posstest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di Dojang Ekadanta Kota Magelang yang berjumlah 18 atlet.

Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan 8 minggu dengan *resistance band* di periode khusus terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet taekwondo, dengan $t\text{-hitung } 6,234 > t\text{-tabel } 2,776$, dan nilai signifikan $0,003 < 0,05$, dan kenaikan presentase sebesar 12,355%. Dapat disimpulkan bahwa latihan 8 minggu dengan *resistance band* di periode khusus memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet taekwondo.

2. Arman Maulana, M. Riski Adi Wijaya (2018) dengan judul: “Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ektrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan karet ban dalam dan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel penelitian adalah pesilat putri berjumlah dapat diketahui bahwa K1 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit sebesar 45,92% untuk kaki kanan dan 53,60% untuk kaki kiri. Sedangkan K2 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit 22,35% untuk kaki kanan dan 27,27% untuk kaki kiri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa K1 memiliki presentase peningkatan kecepatan tendangan sabit lebih besar dari pada presentase peningkatan K2.
3. Wahono dan Nasution (2022) dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap *Power* Otot Tungkai dan hasil *shooting* SSB PSDMS U-14. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besaran pengaruh variasi latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *shooting* SSB PSDMS U-14. Adapun metode penelitian yang digunakan yakni metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang diperoleh dengan teknik *random sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran. Hasil uji hipotesis pertama yang dilakukan diperoleh nilai sebesar 7,55. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan menggunakan *resistance band* terhadap hasil *shooting* SSB PSDMS U-14.
4. Dewi (2021) dengan judul Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Media *Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Klub Futsal Putri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan beban media *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada klub futsal putri. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah klub futsal putri. Sampel sebanyak 10 orang, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif kuantitatif* yang bersifat eksperimen dengan rancangan penelitian *One group pretest-posttest* penelitian mempunyai t hitung -10,3. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan menggunakan media *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada klub futsal putri, dikarenakan t hitung lebih kecil dari t tabel.

2.3 Kerangka Konseptual

futsal merupakan olahraga permainan yang cepat dan dinamis, setiap pemain diharuskan bermain dan mengambil keputusan dengan cepat dan intensif. Untuk meraih kemenangan dalam permainan futsal yaitu dengan lebih banyak mencetak gol maka dari itu setiap pemain harus menguasai teknik dengan baik salah satunya adalah teknik shooting atau menendang bola ke arah gawang lawan. Di dalam suatu permainan maupun pertandingan futsal salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mencetak gol yaitu shooting. Shooting adalah salah satu bagian penting yang harus dilatihkan dengan tujuan pemain dapat memperoleh peluang sehingga kesempatan mencetak gol lebih besar. Karena tendangan dengan menggunakan bola bergerak pasti ada dalam permainan futsal.

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya ketrampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks. Bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain.

Berdasarkan uraian diatas maka kerangka berfikir pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2.1. Kerangka Konseptual

<i>Shooting</i>	Latihan
	<i>Variasi Latihan Resistance Band</i>
	$\bar{X}_{Pre-test} < \bar{X}_{Post-test}$
	$\bar{X}_1 \neq \bar{X}_2$

Keterangan:

\bar{X}_1 = Tes Awal (*Pre-test*)

\bar{X}_2 = Tes Akhir (*Post-Tes*)

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu masalah yang dihadapi dan perlu diuji kebenarannya dengan data yang lebih lengkap dan menunjang. Berdasarkan kerangka berfikir maka dirumuskan jawaban hipotesis dalam penelitian:

Ha : Terdapat Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band terhadap Kemampuan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Rambah.

Ho : Tidak Terdapat Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band terhadap Kemampuan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Rambah.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang didalamnya ada perlakuan (*treatment*) yang digunakan sebagai usaha mencari sebuah jenis perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2014:72). Penelitian ini akan menggunakan *Pre-eksperimental* desain yaitu dengan *One-group Pretest-posttest Design* sebagai design penelitiannya.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Rambah, pelatihan ini dilakukan selama 18 kali pertemuan, dalam 1 minggu diberikan latihan sebanyak 3 kali latihan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rambah yang berjumlah 10 Orang.

3.3.2. Sampel

Sugiyono (2018: 81) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu.

Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. Dimana semua populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rambah yang berjumlah 10 siswa.

3.4 Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. Variasi Latihan *Resistance Band* adalah *band* elastis yang terbuat dari karet yang dapat digunakan untuk memperkuat otot tungkai siswa. Selain mudah digunakan, *resistance band* juga dapat menambah ketahanan tubuh dan menjaga keseimbangan tubuh siswa.
2. *Shooting* adalah teknik yang digunakan untuk menendang bola sekeras mungkin kearah gawang lawan, *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki.

3.5 Instrumen Penelitian

Adapun penyusunan instrumen mengacu pada kisi-kisi yang dibuat sesuai dengan variabel terikat penelitian. Agar instrumen tersebut dapat mencerminkan isi dari keseluruhan dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data maka terlebih dahulu diuji cobakan kepada populasi yang dianggap sama selain sampel penelitian. Pengembangan instrumen didasarkan pada variabel penelitian yang terjabar pada kisi-kisi berikut ini sesuai dengan:

1. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Rambah yang nantinya akan digunakan sebagai kemampuan awal sebelum diberi perlakuan. Tes yang digunakan adalah tes Tendangan kearah gawang dari (Iskandar, dkk, 2020: 76) dengan Validitas 0,978 dan Reliabilitas 0,989. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan (*Warming Up*) sebelum menjalankan latihan maupun pertandingan dalam olahraga sangatlah besar manfaatnya terhadap hasil kerja jasmani dan rohani atlet. Pelatih dan atlet jangan pernah melupakan atau mengabaikan pelaksanaan *warming up*. Untuk memperkuat kepercayaan pelatih dan atlet tentang kegunaan *warming up* adalah suatu proses gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan jasmani dan rohani atlet dalam menghadapi aktivitas berikutnya yang lebih berat sehingga terhindar dari cedera, (Hasyim dan Saharullah, 2019: 21)

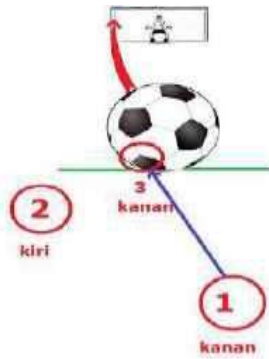
b. Pelaksanaan Tes (Pengambilan Data)

Instrumen penelitian adalah tes menembak bola kasesasaran (*shooting*) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan kaki dalam menyepak bola kasesasaran, Menurut Nurhasan dan Narlan (2010) dalam tes dan pengukuran pendidikan olahraga, alat yang digunakan adalah :

- (1) Bola
- (2) Stopwatch
- (3) Gawang
- (4) Nomor-nomor dan Tali. Prosedur pelaksanaan adalah:

Prosedur pelaksanaan adalah:

1. Siswa berdiri dibelakang bola yang berjarak 10m dari gawang/sasaran.
2. Pada saat kaki siswa mulai menendang bola stopwatch dijalankan dan berhenti saat mengenai sasaran.
3. Siswa diberi 3 kali kesempatan.
4. Gerakan dianggap gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran dan menempatkan bola tidak pada jarak 10 m.
5. Cara penskoran adalah jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam 3 kali kesempatan.



Gambar 3.4 Teknik menendang bola

Sumber : Vics Hermans dan Rainer (2016)

1. Penerapan Latihan Inti

Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar siswa dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada kemampuan *shooting* siswa. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan variasi latihan *resistance band* adalah sebagai berikut:

a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik. Di samping itu untuk menghindari kemungkinan cedera pada waktu latihan inti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

b. Latihan inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* siswa, yaitu menggunakan metode latihan. Dimana dari 10 orang tersebut diberikan beberapa variasi latihan *resistance band* yang sudah dibuatkan program latihan nya seperti melakukan gerakan sebagai berikut.

1. *In dan out*

Cara melakukannya lingkarkan *resistance band* di sekitar pergelangan kaki. Berdiri, buka kaki selebar bahu, dan tekuk lutut sedikit. Melangkahlah secara perlahan 15 langkah ke kanan, lalu 15 langkah ke kiri. Itu 1 set. Saat melangkah, pastikan langkah cukup lebar agar resistensi *resistance band* terasa, dan lutut mengarah ke luar.



Gambar 3.5 Teknik Gerakan *in dan out*
Sumber : *Planetsports.asia*

2. *Banded Squat with Leg Lift*

Lingkarkan *resistance band* disekitar paha dan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar pinggul. Turunkan tubuh dari pinggul hingga keposisi *deep*

squat. Ketika kembali keposisi berdiri, rentangkan kaki kanan ke samping. Gunakan otot pinggul dan bokong saat melakukan gerakan ini. Kembalikan kaki kanan kelantai dan ulangi hingga 10 kali 2 repetisi.



Gambar 3.6 Teknik Gerakan *Banded Squat with Leg Lift*
Sumber : Planetsports.asia

3. *Banded Star Jacks*

Lingkarkan resistance band disekitar pergelangan kaki dan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Lakukan *Jumping jacks* , lompat sambil lebarkan kaki kesamping dan arahkan kedua tangan keatas, hingga formasi seperti membentuk bintang.



Gambar 3.7 Teknik Gerakan *Banded Star Jacks*

Sumber: Planetsports.asia

4. *Power Kicks*

Letakkan *resistance band* pada pergelangan kaki lalu ayunkan kaki ke depan dilakukan secara bergantian dengan kaki kiri dilakukan 10 kali 2 repetisi.



Gambar 3.8 Teknik Gerakan *Power Kicks*

b. *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelepasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai,

data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Variasi Latihan *Resistance Band* sama baiknya terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, data selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan Uji-t.

1. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Urutkan data sampel dari yang kecil sampai yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data.
- b) Tentukan nilai z dari tiap-tiap data tersebut.
- c) Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan table z dan diberi nama $F(z)$.
- d) Hitung frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai z dan sebut dengan $S(z) \rightarrow$ hitung proporsinya, kalau $n = 10$, maka tiap-tiap frekuensi kumulatif dibagi dengan n . gunakan nilai L_{hitung} yang terbesar.

$$z = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

- e) Tentukan nilai $L_{hitung} = |F(Z_i) - S(Z_i)|$, hitung selisihnya, kemudian bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari table Liliefors.
- f) Kriteria kenormalan: jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, (Gunawan, 2015: 70).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Menurut (Gunawan 2015:144) Adapun langkah-langkah uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- a) Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

H_0 : Kedua varians homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$)

H_a : Kedua varians tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$)

- b) Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{variens besar}}{\text{varian kecil}}$$

- c) Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$F_{tabel} : F_a (dk \text{ n}_{\text{variens besar}} - 1 / dk \text{ n}_{\text{variens kecil}} - 1)$

- d) Kriteria uji: jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 diterima.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Variasi Latihan *Resistance Band* Menggunakan Sasaran terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan tim ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rambah. Untuk menilai

pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji-t *dependent* menurut Isparjadi

dalam Astuti (2017: 7), dengan rumus sebagai berikut

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 = mean sampel pertama

\bar{X}_2 = mean sampel kedua

D = beda antara skor sampel pertama dan kedua

D^2 = kuadrat semua beda

$\sum D^2$ = jumlah semua beda yang dikuadratkan

N = jumlah pasangan sampel