

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN *LONG PASS*
PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSADA FC
LAMPUNGBARAT**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga

Oleh:
FEBBY ADITYA PRASTAMA
NIM 20602241058

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN
LONG PASS PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSADA FC
LAMPUNG BARAT**

Febby Aditya Prastama
20602241058

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain sepakbola Persada FC; (2) Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pemain sepakbola Persada FC; (3) Mengetahui seberapa berpengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* pemain sepakbola Persada FC.

Penelitian ini merupakan eksperimen dan menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan sampel 20 pemain dari populasi 30 pemain Persada FC yang dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria (1) Pemain aktif Persada FC (2) Mengikuti latihan selama 4 sampai 6 tahun (3) Berusia minimal 19 tahun dan maksimal 23 tahun. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran, lalu dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan setelah penerapan latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain sepakbola Persada FC lampung barat, dengan nilai t-hitung sebesar 14,104, 5,006 dan 9,254 > 2,093 nilai t-tabel dengan tingkat signifikansi probabilitas 0,000; (2) Berdasarkan hasil uji-t, terlihat bahwa nilai t-hitung sebesar 8,742 dan 9,747 > 2,093 nilai t-tabel, dengan tingkat signifikansi probabilitas 0,000 < 0,05 maka dari itu dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC; (3) Berdasarkan hasil uji-t, terlihat bahwa nilai t-hitung sebesar 5,006, 9,254, 8,742 dan 9,747 > 2,093 nilai t-tabel, dengan tingkat signifikansi probabilitas 0,000 < 0,05. Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC. Kesimpulan yang diperoleh yaitu bahwa latihan *resistance band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* pemain sepakbola Persada FC.

Kata Kunci: Sepakbola, *Resistance Band*, *Power*.

**THE EFFECT OF RESISTANCE BAND TRAINING ON LEG POWER
IMPROVEMENT AND THE DISTANCE OF LONG PASS KICKS IN
PERSADA FC LAMPUNG BARAT SOCCER PLAYERS**

Febby Aditya Prastama
20602241058

ABSTRACT

This study aims to: (1) Determine the extent to which resistance band training affects the improvement of leg power in Persada FC soccer players; (2) Examine the impact of resistance band training on the distance of long pass kicks made by Persada FC soccer players; (3) Assess the effect of resistance band training on both leg power improvement and the distance of long pass kicks in Persada FC soccer players.

This research is experimental and uses a One-Group Pretest-Posttest Design with a sample of 20 players selected from a population of 30 Persada FC players using purposive sampling with the following criteria: (1) Active players of Persada FC, (2) Having participated in training for 4 to 6 years, (3) Aged between 19 and 23 years. Data were collected through tests and measurements, then analyzed using normality, homogeneity, and hypothesis tests.

The results of the study show that: (1) There is a significant effect after applying resistance band training on the improvement of leg power in Persada FC soccer players, with t-values of 14.104, 5.006, and 9.254 > 2.093, with a significance level of 0.000; (2) Based on the t-test results, the t-values of 8.742 and 9.747 > 2.093, with a significance level of 0.000 < 0.05, indicate a significant effect of resistance band training on the distance of right and left foot long pass kicks of Persada FC players; (3) Based on the t-test results, the t-values of 5.006, 9.254, 8.742, and 9.747 > 2.093, with a significance level of 0.000 < 0.05, indicate a significant effect of resistance band training on both the improvement of leg power and the distance of right and left foot long pass kicks of Persada FC players. The conclusion drawn is that resistance band training has a significant effect on the improvement of leg power and the distance of long pass kicks in Persada FC soccer players.

Keywords: Soccer, Resistance Band, Power.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febby Aditya Prastama
NIM : 20602241058
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan
Power Tungkai Dan Jauhnya Tendangan *Long Pass* Pada
Pemain Sepakbola Persada FC Lampung Barat.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak ada karya atau pendapat orang lain yang ditulis atau diterbitkan kecuali sebagai referensi atau kutipan menurut tata cara penulisan karya ilmiah yang biasa.

Yogyakarta, 05 November 2024



Febby Aditya Prastama

NIM 20602241058

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN *POWER TUNGKAI* DAN JAUHNYA TENDANGAN *LONG PASS* PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSADA FC LAMPUNG BARAT

TUGAS AKHIR SKRIPSI

FEBBY ADITYA PRASTAMA

NIM 20602241058

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 7 November 2029

Koordinator Program Studi,

Dosen Pembimbing,

Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN LONG PASS PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSADA FC LAMPUNG BARAT

TUGAS AKHIR SKRIPSI

FEBBY ADITYA PRASTAMA
NIM 20602241058

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 19 November 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fauzi, M.Si (Ketua Tim Penguji)		09/12/2024
Dr. Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		09-12-2024
Dr. Subagyo Irianto, M.Pd (Penguji Utama)		09-12-2024

Yogyakarta, 09 Desember 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”

(Q.S Al - Insyirah:5)

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. **PERCAYA PROSES** itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit”.

(Edwar Satria)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, karya yang sederhana ini saya persembahkan kepada orang tua saya tercinta “Bapak Sukaryanto dan Ibu Sutina” yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa yang tidak pernah putus, serta selalu mengorbankan dan mengusahakan apa pun demi memberikan yang terbaik untuk saya. Untuk adikku tersayang Ulfia Kinnara yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan doa selama ini. Untuk Club Persada FC yang sangat membantu dalam proses penelitian untuk menyelesaikan karya terbaik ini. Kepada seluruh keluarga saya yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan bekerja keras. Kepada Utami Nawang Sari yang selalu menemani, memberikan doa, bantuan dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan kepada orang-orang yang saya cintai dan banggakan yang selalu memberikan semangat, menemani, dan menghibur dalam keadaan apa pun, sehingga karya ini dapat terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat karunia dan rahmat-Nya, telah memberikan kesehatan dan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam selalu diucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mengantarkan umatnya kepada panji-panji kebaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan serta sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pembelajaran yang sudah terlaksana selama perkuliahan. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Jauhnya Tendangan *Long Pass* Pada Pemain Sepakbola Persada FC Lampung Barat”. Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi Sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan Kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut penulis menyampaikan upacapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan studinya di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan sarana dan prasarana sehingga studi dapat berjalan dengan baik.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY sekaligus pembimbing tugas akhir skripsi yang senantiasa membimbing dengan penuh kesabaran dan selalu memberikan dorongan serta dukungan selama penyusunan tugas akhir skripsi, dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya tugas akhir skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY yang telah memberikan bekal ilmu bimbingan, motivasi, dan pengalaman selama penulis berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Pelatih, pengurus, dan teman-teman dari Club Persada FC Lampung Barat yang sudah memberikan izin dan sangat membantu dalam proses penelitian.
6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.
7. Orang terkasih dan sahabat-sahabat penulis yang telah memberikan semangat dan bantuan untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
8. Seluruh pihak yang sudah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 05 November 2024



Febby Aditya Prastama

20602241058

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Pengertian <i>Long Pass</i>	15
3. Pengertian Latihan	20
4. Pengertian <i>Power</i>.....	26
5. Pengertian <i>Resistance Band</i>.....	30
6. Pengembangan Latihan Daya Ledak	31
7. Profil Club Persada FC	34
B. Penelitian Relevan	35

C.	Kerangka Berpikir	42
D.	Hipotesis Penelitian	44
BAB III.....		45
METODOLOGI PENELITIAN		45
A.	Jenis Penelitian	45
B.	Desain penelitian.....	45
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	46
D.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
E.	Populasi dan Sampel Penelitian	47
F.	Jenis dan Sumber Data	49
G.	Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen	49
BAB IV		58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		58
A.	Subjek Penelitian	58
B.	Hasil Penelitian	61
C.	Pembahasan	73
D.	Keterbatasan	74
BAB V.....		75
KESIMPULAN.....		75
A.	Kesimpulan	75
B.	Implikasi	75
C.	Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....		77
LAMPIRAN.....		81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Yang dijadikan sampel pemain sepakbola Persada FC.....	48
Tabel 2. Kriteria Tes Triple Hop Jump	56
Tabel 3. Usia.....	58
Tabel 4. Berat Badan	59
Tabel 5. Tinggi Badan.....	59
Tabel 6. Lama Latihan	60
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	63
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	64
Tabel 9. Kualitas long pass kaki kanan pretest dan posttest.....	65
Tabel 10. Kualitas long pass kaki kiri pretest dan posttest.....	65
Tabel 11. Kualitas triple hop jump kanan pretest dan posttest	66
Tabel 12. Kualitas triple hop jump kiri pretest dan posttest	67
Tabel 13. Kualitas vertical jump pretest dan posttest	67
Tabel 14. Deskriptif Statistik Long Pass	68
Tabel 15. Deskriptif Statistik Triple Hop Jump.....	69
Tabel 16. Deskriptif Statistik Vertical Jump	70
Tabel 17. Hasil Uji-t Power Tungkai	71
Tabel 18. Hasil Uji-t Long Pass.....	71
Tabel 19. Hasil Uji-t Power Tungkai dan Long Pass.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Passing Lambung	14
Gambar 2. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang	15
Gambar 3. Karet Resistance Band.....	31
Gambar 4. Kerangka Berpikir	43
Gambar 5. Desain penelitian pretest dan posttest one group.....	45
Gambar 6. Lapangan Tes Kekuatan Long Pass	51
Gambar 7. Normal Tes Long Pass	52
Gambar 8. Tes Vertical Jump.....	53
Gambar 9. Triple Hop Jump	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Subjek Penelitian	82
Lampiran 2. Hasil Analisis Uji Normalitas	83
Lampiran 3. Hasil Analisis Uji Homogenitas	85
Lampiran 4. Data Hasil Pre-Test dan Post-Test Long Pass Pemain Persada	86
Lampiran 5. Data Hasil Pre-Test dan Post-Test Triple Hop Jump Persada.....	87
Lampiran 6. Data Hasil Pre-Test dan Post-Test Vertical Jump Pemain Persada...	88
Lampiran 7. Hasil Analisi Deskriptif Statistik	89
Lampiran 8. Hasil Analisis Uji t.....	90
Lampiran 9. Surat Keterangan Pembimbing TAS.....	91
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian di Club Persada FC Lampung Barat	92
Lampiran 11. Surat Keterangan Dari Club Persada FC Lampung Barat	93
Lampiran 12. Lembar Konsultasi.....	94
Lampiran 13. Program Latihan Resistance Band 16 Kali Pertemuan.....	96
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di belahan dunia. Semua orang menyukai sepakbola mulai dari anak-anak, remaja hingga orang tua. Permainan sepakbola yakni olahraga dengan cara menendang bola yang diperebutkan para pemain dari dua tim atau istilah lainnya kesebelasan yang berbeda, tujuannya untuk memasukkan bola ke gawang tim lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya jangan sampai kebobolan (Subagyo Irianto, 2010: 3). Di tanah air ini, olahraga tidak hanya digunakan untuk pendidikan, rekreasi, dan kebugaran jasmani saja, tetapi juga untuk perkembangan prestasi. Sesuai dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022, pasal 1 ayat 2 yang menyatakan :“ Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.”.(UU RI No.11,2022).

Secara umum, rendahnya prestasi yang diraih para atlet disebabkan oleh kurangnya pembinaan atlet olahraga di Indonesia. Hal yang sama berlaku juga di olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya menyebabkan penurunan kemampuan fisik, tetapi juga mempengaruhi kemampuan teknik dalam permainan sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga di dunia, salah satunya adalah sepakbola. Hal ini tidak hanya

terbukti di Indonesia, masyarakat dunia juga sangat mencintai sepakbola. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang dinyatakan dalam Luxbacher (2011: 1). Untuk mencapai prestasi dalam sepakbola, maka latihan ini harus dilakukan dengan teratur, terarah, dan berkesinambungan serta latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, karena ini merupakan faktor paling dominan dalam mencapai prestasi puncak. Menurut Sajoto (1990: 16), komponen latihan fisik terdiri dari: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Sajoto, 1990: 15).

Demikian pula dalam sepak bola, atlet membutuhkan kebugaran fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik serta keterampilan teknik yang baik, karena tanpa keterampilan teknik yang baik, seorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang dia cita-citakan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik membawa bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menghentikan bola (*control*), teknik menendang bola (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*), dan teknik lemparan (*throw-in*), (Gifford, 2007: 12). Untuk dapat bermain sepakbola dengan benar maka harus menguasai teknik permainan sepakbola, karena keterampilan teknik permainan sangat menunjang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk meningkatkan kualitas permainan menuju prestasi, maka masalah teknik merupakan salah satu syarat yang menentukan (Darwis, 1999: 49).

Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam proses untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga. Begitu juga dengan melatih tendangan *long pass*, diperlukan bentuk dan metode latihan yang bervariasi. Apapun bentuk latihannya yang diperlukan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir (Darwis, 1999: 44). Salah satu program yang digunakan pelatih untuk mengaktifkan atlet agar menguasai teknik *long pass* adalah program latihan. Program latihan yang dirancang oleh pelatih juga menentukan *long pass* pemain sepakbola, misalnya latihan dengan sistem set. Program latihan yang dibuat oleh pelatih merupakan rancangan yang dibuat agar latihan mencapai tujuan yang diinginkan oleh pelatih dan para pemain. Program latihan yang terprogram yang disusun oleh tim pelatih bisa terlaksana dengan baik dengan adanya dukungan dari sarana dan prasarana. Karena latihan yang baik terwujud dengan optimal ketika sarana dan prasarana yang dibutuhkan terpenuhi dan dapat digunakan dengan baik.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan *club* sepakbola di Provinsi Lampung, seperti Badak Lampung FC, Putrad PB, PSBL FC, dan masih banyak lagi. Di *club* Persada FC sendiri kegiatan olahraga sepakbola berjalan sesuai dengan program latihan yang telah disiapkan oleh pelatih serta pembina *club*, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini dapat dilihat pada saat materi permainan diberikan kepada pemain. Pemain

sering sekali mengumpan dengan teknik tendangan lambung tetapi bola yang ditendang masih sangat pelan dan tidak sampai ke teman yang di tuju, *long pass* yang kuat dan terarah besar kemungkinan akan menciptakan umpan yang manis dan besar kemungkinan untuk bisa menembus pertahanan lawan sehingga menciptakan gol dan memenangkan pertandingan. Latihan menendang *passing* lambung diberikan kepada para pemain untuk meningkatkan kekuatan *long pass* mereka di *club* Persada FC, namun hasil yang diharapkan masih belum tercapai. Lambatnya peningkatan tersebut antara lain karena kurangnya program latihan yang digunakan para pemain Persada FC untuk meningkatkan kualitas tendangan *long pass* yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti masalah ini. Oleh karena itu, penulis mengajukan judul penelitiannya “**Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Jauhnya Tendangan *Long Pass* Pada Pemain SepakBola Persada FC Lampung Barat**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka topik yang dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Olahraga memerlukan pembinaan dan pengembangan.
2. Prestasi di cabang olahraga sepakbola masih sangat rendah.
3. Kurangnya pembinaan atlet sepakbola.
4. Kemampuan fisik mempengaruhi teknik.

5. Program latihan menjadi komponen penting dalam sepakbola.
6. Tendangan *long pass* pemain Persada FC masih sangat pelan.
7. Program latihan di club persada FC masih sangat kurang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas tendangan *long pass* pemain sepakbola Persada FC yang masih kurang memenuhi kriteria standar sehingga perlu adanya program latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* pemain sepakbola persada FC Lampung Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain Persada FC?
2. Apakah ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap jauhnya tandangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC?
3. Apakah ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain sepakbola Persada FC.
2. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pemain sepakbola Persada FC.
3. Untuk mengetahui seberapa berpengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* pemain sepakbola Persada FC.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass*. Sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian prestasi.

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan sebagai informasi dalam pelaksanaan evaluasi program latihan yang telah dilakukan, serta

dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 78). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Menurut Luxbacher (2011: 2) “pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan”. Sepakbola juga dapat diartikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan.

Menurut Muhajir (2016: 5) sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian

lengan. Pendapat lain dikemukakan bahwa sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan (Danurwido, 2017: 5).

Sepak bola adalah permainan yang mengandalkan kerjasama dalam tim, dalam kerjasama tersebut menunjukkan adanya sebuah kesepakatan dan kesadaran tanggung jawab antar pemain didalam sebuah tim untuk saling mendukung dengan tujuan memperoleh sebuah kemenangan. Kesebelas pemain dengan tingkat kemampuan yang berbeda-beda akan saling mendukung dan memberikan kontribusi dalam setiap pergerakan pemain lain dalam membangun sebuah serangan maupun mengukuhkan pertahanan timnya. Menurut Luxbacher (1998:2) bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masingmasing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badanya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk

menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawanya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Abdul Rohim, 2008:1.3)

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyakbanyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

b. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Menurut Irianto (2010: 15) bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Olahraga sepakbola selain menuntut fisik yang prima kebugaran tetapi juga teknik yang sangat baik. Tanpa keterampilan teknik yang kuat pemain tidak akan bisa mencetak gol atau bertahan secara efektif (Ueberroth, 2012: 102).

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

1) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpam, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

2) Menghentikan Bola (*stoping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

3) Menggiring Bola (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

4) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpam, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

5) Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan berdiri dan meluncur.

6) Lempar ke dalam (*throw in*)

Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*kipper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Selanjutnya Menurut Suwarno (2001:7) pembagian teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari dua macam meliputi:

1) Gerakan-gerakan tanpa bola: (*movement without the ball*).

- a) Lari dan merubah arah (*running and changing of direction*)
- b) Meloncat/ melompat (*jumping*)
- c) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan (*feinting without the ball/ body feint*)

2) Gerakan-gerakan dengan bola (*movement with the ball*).

- a) Menendang bola (*kicking*)
- b) Menerima bola (*receiving the ball*)
- c) Menyundul bola (*heading*)
- d) Menggiring bola (*dribbling*)
- e) Gerak tipu (*feinting*)
- f) Teknik merebut bola (*tackling*)

g) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang (*technique of goal keeping; defensive and offensive*)

Teknik dasar sepakbola sangat menuntut seorang pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan harus dapat mengoptimalkan atau bisa menguasai teknik dasar tersebut.

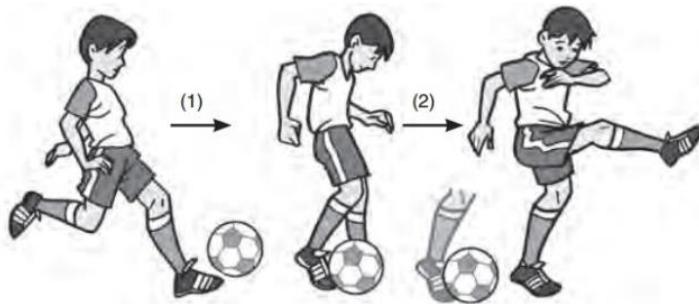
c. Teknik Dasar *Passing* Lambung

Passing merupakan salah satu bagian dari teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan atau mengoper bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepak bola dengan baik. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Tendangan bebas ke gawang (*free kick*). (Sucipto dkk,2000:17)

Menurut Danny Mielke (2009: 19), berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan

sepakbola, *passing* atau mengoper /mengumpan adalah teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain karena *passing* adalah teknik dasar yang paling mendominasi pada saat bermain bola. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* sendiri terbagi menjadi beberapa bagian yaitu *passing* dekat (*short pass*) dan *passing* lambung/*passing* jarak jauh (*long pass*).

Gambar 1. Gerakan Passing Lambung



Sumber: <https://garudasports.co.id>

Passing jarak jauh (*passing* lambung) biasanya digunakan untuk memberikan umpan-umpan di depan gawang. Perkenaan bola pada kaki pada *passing* jarak jauh (*passing* lambung) yaitu pada ujung kaki. Kuncinya adalah mempertahankan lutut kaki yang digunakan untuk menendang sedikit agak ditekuk pada saat menyentuh bola kemudian luruskan kaki saat mengayunkan tendangan. Seorang pemain menguasai teknik *passing* lambung sangat penting karena tidak sedikit gol yang tercipta hasil dari umpan-umpan lambung. Memberi umpan lambung yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan

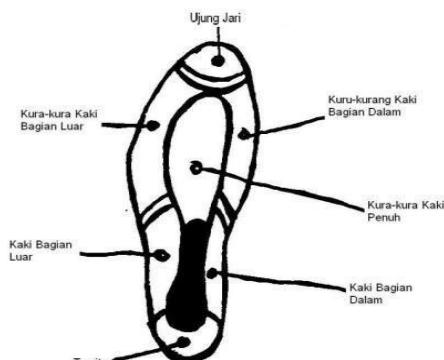
jarak dan arah bola serta seberapa kuat tungkai memberikan tendangan terhadap bola.

2. Pengertian *Long Pass*

a. Pengertian Umpan lambung (*long pass*)

Passing berarti mengoper atau mengumpan (Dekdikbud, 2005 : 1171). Sedangkan melambung berarti, naik atau tinggi. Long pass pada penelitian ini berarti mengumpan bola menuju teman dengan setinggi lutut dan paling tinggi setinggi atas kepala. Perkenaan pada punggung kaki bagian dalam, yang dimaksud adalah bagian ibu jari sampai sisi bagian dalam dari telapak kaki yang digunakan untuk melakukan *long pass* (Dekdikbud, 2005 : 907). Menurut pendapat Sucipto, dkk (2000: 21) mengumpan jarak jauh atau long pass umumnya menggunakan punggung kaki bagian dalam. Menurut Danny Mielke (2003 : 19), passing merupakan skill memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain pada suatu momentum.

Gambar 2. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang



(Sukatamsi, 1985 : 47)

Menurut Herwin (2004:30) Menendang bola atas atau melambung (*long pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran dilapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan:

1) Kaki tumpu dan ayunan kaki (*steady leg position*)

Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke Sasaran. Kaki ayunan ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.

2) Bagian bola

Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayunan adalah bagian bawah bola.

3) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayunan yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.

4) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagian tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.

Menurut pendapat Sukatamsi (1984 : 48), untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepak bola dengan hasil yang maksimal, disamping membutuhkan kekuatan juga memerlukan

penguasaan teknik menendang yang baik. Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh. Teknik teknik tendangan dengan punggung kaki bagian dalam adalah:

1) Letak Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menempati posisi pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola antara 25 cm - 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 400 dengan garis lurus arah bola.

2) Kaki Yang Menendang

Kaki yang menendang diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan kearah sasaran. Hingga punggung kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah tengah di bawah bola. Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan (gerak anjutan ke depan).

3) Sikap Badan

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap

badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada di samping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan

4) Pandangan Mata

Pada waktu menendang bola, arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran.

Dari berbagai pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa long pass merupakan teknik mengumpan pada sepakbola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan memberikan umpan ke salah satu pemain ke pemain yang lain pada jarak jauh. Agar bola dapat melambung dan dapat menjangkau sasaran yang jauh, maka perkenaan kaki berada pada bawah bola

b. Teknik umpan lambung.

Mengutip tulisan dari (Muhammad Kaisar, 2015 : 34-36), terdapat dua teknik dalam melakuka operan panjang yaitu *short chip* dan *long chip*.

1) *Short chip*

Teknik ini digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan.

Cara pelaksanannya sebagai berikut: a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola. c) Tekuk lutut kaki. d) Kaki yang

akan menendang ditarik ke belakang. e) Luruskan kaki tersebut. f) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan. g) Kepala tidak bergerak. h) Pustkan perhatian pada bola. i) Tempatkan lutut yang akan menendang di atas bola. j) Bungkukan tubuh sedikit ke arah depan. k) Luruskan bahu dengan target. l) Masukan bagian depan kaki ke bawah bola. m) Jaga agar kaki yang akan menendang tetap kuat. n) Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat. o) Ayunkan tangan ke depan. p) Timbulakan sedikit putaran ke belakang pada bola. q) Berat badan dipeindahkan ke depan di atas bantalan kaki yangmenehan keseimbangan. r) Sentakkan kaki lurus ke depan. s) Gunakan akhir diperpendek.

2) *Long Chip*

Pada pelaksanaannya operan ini hampir sama dengan operan *short chip* tujuan dari teknik operan ini untuk menjangkau teman dengan jarak yang jauh dan melewati pagar pertahanan lawan.

Cara pelaksanaannya sebagai berikut: a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola. c) Tekukan kaki yang menahan keseimbangan. d) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang. e) Luruskan kaki tersebut. f) Rentangkan tangan kesamping untuk untuk menjaga keseimbangan. g) Kepala tidak bergerak. h) Pusatkan perhatian pada bola. i) Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola. j) Miringkan tubuh sedikit ke belakang. k)

Luruskan bahu dengan target. l) Masukan instep kesepertiga bagian bawah bola. m) Jaga kaki tersebut tetap kuat. n) Tangan bergerak ke depan. o) Berikan sedikit backspin pada bola. p) Sentakan kaki lurus ke depan. q) Berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan. r) Sempurnakan gerakan akhirnya. s) Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

c. Macam arah putaran bola

Menurut pendapat Sukatamsi (1997: 33) menjelaskan arah putaran jalannya bola ada dua macam, yaitu:

1. Tendangan lurus (*Langsung*).

Bola setelah ditendang tidak berputar sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Pada tendangan lurus ini, tenaga tendangan melalui titik pusat bola, keluar menuju lintasan bola (lurus).

2. Tendangan melengkung (*Slice*).

Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui pada titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola.

3. Pengertian Latihan

Latihan adalah proses sistematis dan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau keterampilan tertentu. Konsep ini mencakup berbagai jenis latihan seperti latihan aerobik,

anaerobik, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keterampilan motorik. Menurut Sharkey dalam Setyo Budiwanto (2012: 16) bahwa “latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntun timbulnya perubahan dalam jaringan dan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga”.

Menurut Harsono (1988) “latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan beban latihan kian hari kian bertambah”. Menurut Suharno dalam Setyo Budiwanto (2012: 16) dijelaskan bahwa latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Menurut Syafruddin (2011: 21) “latihan atau *training* adalah semua proses persiapan atlet mulai dari menyusun suatu perencanaan latihan, merealisasikan, mengontrol, dan mengevaluasi semua kegiatan yang dilakukan, atau dengan kata lain merupakan rangkaian proses yang dimulai dari, menyusun program latihan sampai ke proses evaluasi kemajuan prestasi”.

Irawadi (2014: 17) “latihan adalah kegiatan atau aktifitas gerak fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkat kemampuan fisik atau keterampilan gerak tertentu”. Sedangkan menurut Martin dalam Syafruddin (2014: 20) “latihan atau

training merupakan suatu proses yang dikendalikan secara terencana melalui pendekatan materi, metode dan pengorganisasian pada proses tersebut dapat dikembangkan tujuan yang diinginkan, perubahan-perubahan keadaan kemampuan prestasi yang kompleks, kemampuan sikap, dan perilaku”.

1. Pengertian Latihan

Latihan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terencana dan berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan tertentu. Latihan dapat mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari fisik, mental, hingga kognitif, dan bertujuan untuk meningkatkan kinerja atau hasil dalam suatu bidang tertentu.

2. Aspek-aspek Latihan

Latihan terdiri dari beberapa aspek utama yang berkontribusi terhadap efektivitasnya:

- a) Intensitas: Tingkat usaha atau tenaga yang diperlukan dalam latihan. Intensitas mempengaruhi seberapa keras tubuh bekerja dan berdampak pada adaptasi fisiologis.
- b) Frekuensi: Seberapa sering latihan dilakukan dalam jangka waktu tertentu, seperti mingguan. Frekuensi yang tepat membantu mencegah overtraining dan memastikan pemulihian yang memadai.

c) Durasi: Lama waktu yang dihabiskan untuk setiap sesi latihan.

Durasi berhubungan dengan total volume latihan yang dilakukan.

d) Jenis Latihan: Terdiri dari berbagai jenis seperti latihan aerobik, anaerobik, kekuatan, ketahanan, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan, yang semuanya memiliki manfaat spesifik.

3. Prinsip-Prinsip Latihan

Ada beberapa prinsip dasar yang harus diikuti dalam merancang dan melaksanakan program latihan yang efektif:

a) Prinsip Overload: Untuk meningkatkan kemampuan fisik, tubuh harus diberikan beban yang lebih besar dari yang biasa diterima. Ini mendorong adaptasi fisiologis yang meningkatkan kinerja.

b) Prinsip Spesifitas: Latihan harus spesifik untuk tujuan atau aktivitas tertentu yang ingin ditingkatkan. Misalnya, latihan kekuatan untuk meningkatkan kekuatan otot atau latihan aerobik untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

c) Prinsip Reversibilitas: Kemampuan atau kebugaran yang diperoleh melalui latihan dapat hilang jika latihan dihentikan.

Oleh karena itu, kontinuitas latihan sangat penting.

- d) Prinsip Progresi: Untuk terus memperoleh manfaat dari latihan, intensitas atau kompleksitas latihan harus ditingkatkan secara bertahap.
- e) Prinsip Individualisasi: Setiap individu memiliki kapasitas fisik dan respons terhadap latihan yang berbeda. Program latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu.

4. Manfaat Latihan

Latihan menawarkan berbagai manfaat, baik secara fisik maupun mental:

- a) Manfaat Fisik: Meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, dan kesehatan tulang. Juga dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes.
- b) Manfaat Mental: Meningkatkan kesehatan mental dan emosional, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur dan kepercayaan diri.

5. Jenis-Jenis Latihan

- a) Latihan Kekuatan: Bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot melalui penggunaan beban, seperti angkat besi atau latihan dengan *resistensi*.

- b) Latihan Aerobik: Berfokus pada peningkatan daya tahan kardiovaskular melalui aktivitas seperti berlari, berenang, atau bersepeda.
- c) Latihan Anaerobik: Melibatkan aktivitas intens yang dilakukan dalam waktu singkat, seperti sprint atau latihan interval intensitas tinggi (HIIT).
- d) Latihan Kelenturan: Meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak otot dan sendi, seperti yoga atau *stretching*.
- e) Latihan Ketahanan: Meningkatkan kemampuan otot untuk terus bekerja dalam jangka waktu yang lama tanpa kelelahan.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Latihan

Beberapa faktor dapat mempengaruhi efektivitas latihan, termasuk usia, jenis kelamin, genetika, kondisi kesehatan, tingkat kebugaran awal, nutrisi, dan pola hidup. Selain itu, motivasi, konsistensi, dan lingkungan juga memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan program latihan.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematik, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah

diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

4. Pengertian *Power*

Power merupakan kemampuan seseorang dalam menggabungkan kekuatan dan kecepatan menjadi gerakan yang tunggal. Menurut Pyke dan Watson dalam Ismaryati (2008: 59) *Power* di sebut 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. Batasan yang baku di kemukakan oleh (Kirkendall, 1987) yaitu: *Power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) di bagi dengan waktu (*time*) atau dapat juga *power* dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu. Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur *power* seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu.

Menurut Harsono dalam Mylsidayu (2015: 136) *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Individu yang mempunyai *power* adalah orang yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, derajat

kecepatan yang tinggi, dan derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan. Menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Menurut Tite Julantine, dkk. (2007: 3.21) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *power* merupakan suatu komponen yang penting dalam olahraga dan dalam daya ledak akan menentukan hasil seberapa keras seorang dalam melakukan tendangan, *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim.

Menurut Widiastuti (2015: 107) *power* atau sering juga disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kemudian menurut Harsono (2001: 27) *power* adalah produk dari dua kemampuan, yaitu kekuatan otot dan kecepatan (*speed*). Jadi, kemampuan untuk mengerahkan force maksimal dalam waktu yang amat cepat. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, *power* merupakan dua kemampuan gerakan yang terdiri dari kekuatan dan kecepatan yang mengarah pada *force* maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Didalam olahraga, *power* mencakup pemahaman tentang bagaimana tubuh menghasilkan dan menggunakan energi untuk

melakukan gerakan eksplosif. Berikut adalah beberapa konsep dan teori yang relevan:

1. Model *Power* dan Kecepatan-Kekuatan (*Force-Velocity*)

Teori ini menggambarkan hubungan antara kekuatan (*force*) dan kecepatan (*velocity*). Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga terhadap resistensi, sedangkan kecepatan adalah kemampuan otot untuk melakukan gerakan secepat mungkin. Dalam grafik *force-velocity*, *power* maksimal dicapai pada titik di mana kombinasi kekuatan dan kecepatan optimal.

2. Teori Pengembangan *Power* (*Power Development*)

Pengembangan *power* melibatkan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan otot menghasilkan daya. Latihan ini sering kali mencakup:

- a) *Plyometrik*: Latihan yang melibatkan gerakan eksplosif untuk meningkatkan kekuatan otot dan reaktivitas, seperti lompat dan pantul.
- b) Latihan beban dengan beban rendah hingga sedang: Latihan ini berfokus pada gerakan yang dilakukan dengan cepat untuk meningkatkan kecepatan otot.
- c) Latihan eksplosif: Seperti angkat besi (*olympic lifting*), yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan untuk mengangkat beban dalam gerakan eksplosif.

3. Sistem Energi dalam Tubuh

Power dalam olahraga juga terkait dengan sistem energi yang digunakan tubuh. Ada tiga sistem energi utama:

- a) Sistem *Fosfagen* (ATP-PC): Digunakan untuk aktivitas dengan intensitas sangat tinggi dan durasi singkat (0-10 detik), seperti sprint.
- b) Sistem *Glikolitik* (Anaerobik): Digunakan untuk aktivitas dengan intensitas tinggi dan durasi sedang (10 detik hingga 2 menit).
- c) Sistem *Oksidatif* (Aerobik): Digunakan untuk aktivitas dengan intensitas rendah dan durasi panjang.

4. Mekanisme *Neuromuskular*

Kemampuan untuk menghasilkan *power* juga dipengaruhi oleh sistem neuromuskular, termasuk rekrutmen unit motorik, frekuensi penembakan saraf, dan sinkronisasi otot. Pelatihan dapat meningkatkan efisiensi neuromuskular, memungkinkan otot untuk menghasilkan daya lebih besar.

5. Adaptasi Fisiologis

Latihan yang berfokus pada *power* juga menyebabkan adaptasi fisiologis pada tubuh, seperti peningkatan massa otot, peningkatan kekuatan otot, dan perubahan dalam komposisi serat otot (misalnya, peningkatan serat otot tipe II yang lebih cepat).

6. Penilaian *Power*

Power dalam olahraga sering diukur menggunakan tes tertentu, seperti *vertical jump test*, *standing broad jump*, atau tes waktu sprint. Tes ini membantu mengukur kemampuan seorang atlet untuk menghasilkan daya secara cepat.

Dari penjelasan para ahli di atas maka *power* bisa diartikan sebagai kemampuan seorang atlet untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. *Power* adalah kombinasi dari kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), dan sering kali diukur dengan kemampuan untuk melakukan gerakan eksplosif.

5. Pengertian *Resistance Band*

Resistance band merupakan alat merupakan alat olahraga *fitness* yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance band* adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan latihan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan dirumah ataupun dibawa saat *travelling*. Layaknya *dumbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda.

Jenis dari *resistance band* pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan. Romadhon (2017: 50) menyatakan *resistance band* merupakan alat olahraga *fitnes* yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. Sebagian besar

resistance band memiliki kode warna yang sesuai dengan tingkat resistensinya. Tingkat *resistansi* disusun menjadi 5 kategori: level 1 ringan, level 2 sedang, level 3 sedikit berat, level 4 berat, dan level 5 extra berat. Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama latihan.

Gambar 3. Karet Resistance Band



Sumber: www.walmart.com

Kombinasi dari latihan *resistance band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan. Selain itu, latihan menggunakan *resistance band* juga dapat meningkatkan kekuatan persendian dan dapat digunakan untuk latihan aerobik.

6. Pengembangan Latihan Daya Ledak

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga dalam upaya pencapaian teknik gerakan adalah daya ledak. Daya ledak atau sering juga disebut dengan *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Harsono (1998) “daya ledak adalah kekuatan otot untuk mengarakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Daya ledak merupakan dua komponen kondisi fisik, kekuatan dan percepatan.

Dalam bukunya Bafirman (1999: 59) membagi daya ledak atas dua bagian yaitu: “daya ledak absolut dan daya ledak relatif”. Daya ledak absolut merupakan kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak relatif merupakan kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban itu sendiri. Dalam hal ini maka daya ledak merupakan kekuatan untuk mengatasi waktu beban baik beban eksternal maupun internal.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen *biomotorik* yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras dan cepatnya orang menendang. Beberapa ahli telah menyampaikan pandangannya tentang pengertian daya ledak seperti: menurut Annario dalam Arsil (1999: 71) daya ledak adalah “kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis eksplosif dalam waktu yang cepat”.

Menurut Hendri Irawadi (2014:174) daya ledak otot dapat dikembangkan melalui latihan-latihan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Bentuk latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot biasa dilakukan antara lain adalah: latihan dengan

menggunakan beban (baik beban diri sendiri, maupun beban tambahan dari luar: *barbells*, bola kesehatan atau *medicine ball*), dengan cara melompat, mengangkat, menarik, melempar dan lain sebagainya.

2. Intensitas beban latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot, biasanya disesuaikan dengan tujuan dan kemampuan atlet, serta karakteristik cabang olahraga yang ditekuni. Sebagai patokan umum intensitas beban berkisar antara sedang sampai sub maksimal (70-90%).
3. Durasi pembebanan (durasi kerja) pada setiap latihan daya ledak otot hanya berlangsung beberapa detik yakni berkisar 10 detik, dan disesuaikan dengan kemampuan atlet. Aktivitas harus dihentikan apabila gerakan sudah tidak sempurna (tidak maksimal).
4. Repetisi pengulangan beban kurang lebih 3-10 kali. Pemula melakukan pengulangan sedikit, dibanding atlet terlatih. Latihan ini dapat dilakukan antara 3-6 set, yang diselingi dengan waktu istirahat yang cukup.
5. Istirahat waktu istirahat untuk pemulihan adalah setelah denyut nadi mendekati denyut nadi normal (dibawah 100 kali permenit). Kondisi ini memungkinkan atlet dapat melakukan latihan sesuai dengan tuntutan latihan.
6. Fase latihan daya ledak otot termasuk latihan otot termasuk latihan fisik khusus, dan biasanya lebih banyak diberikan pada periode

persiapan khusus. Bentuknya pun disesuaikan dengan cabang olahraga.

Berdasarkan kutipan tersebut maka daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu. Daya ledak adalah salah satu aspek dari kebugaran tubuh, kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mendapatkan hasil terbaik dalam pelaksanaan *shooting*.

7. Profil Club Persada FC

Persada FC merupakan sebuah *club* sepakbola yang berada di desa Karya Maju, tepatnya di Kabupaten Lampung Barat, Lampung. *Club* Persada FC berdiri pada tahun 1986 yang dibentuk oleh sekumpulan pemuda-pemuda di desa Karya Maju dan sampai sekarang Persada FC masih sangat aktif mengikuti turnamen-turnamen yang ada di Kabupaten Lampung Barat.

Pada tahun 2019 Persada FC menjuarai turnamen total liga gocex U-18 zona Kabupaten Lampung Barat dan berhasil melaju ke putaran Provinsi, tetapi di putaran Provinsi Persada FC hanya bisa bertahan sampai di penyisihan grup saja. Selain itu juga Persada FC sering menjurai turnamen-turnamen lokal dan juga pernah menjurai turnamen yang ada di luar Kabupaten Lampung Barat itu sendiri. Untuk

jadwal latihan rutin adalah 1 minggu 3 kali yaitu setiap pada hari rabu, jumat, dan minggu masing-masing pukul 16.00 sampai 18.00.

B. Penelitian Relevan

Berdasarkan telah yang dilakukan, ditemukan hasil penelitian terdahulu yang relevan dan berhubungan dengan variabel pada penelitian ini yang dilakukan oleh:

1. Naufal Aziz (2019) dengan judul Pengaruh Latihan 8 Minggu Dengan *Resistance Band* Di Periode khusus terhadap power tungkai atlet taekwondo. Penilitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan 8 minggu dengan resistance band di periode khusus terhadap peningkatan power tungkai atlet taekwondo. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain atlet “Control Groups Pretest-Posttest Design”. Populasi dalam dalam penelitian ini adalah atlet di Dojang Ekadanta Kota Magelang yang berjumlah 18 atlet. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan 8 minggu dengan resistance band di periode khusus terhadap peningkatan power tungkai atlet taekwondo, dengan t-hitung 6,234 > t-tabel 2,776, dan nilai signifikan $0,003 < 0,05$, dan kenaikan presentase sebesar 12,35%. Dapat disimpulkan bahwa latihan 8 minggu dengan resistance band di periode khusus memberikan pengaruh terhadap peningkatan power tungkai atlet taekwondo.

2. Rizky Putri Kumala Dewi (2021) dengan judul Pengaruh Latihan Beban Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Pada Club Futsal Putri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan Beban Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Pada Club Futsal Putri. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Club Futsal Putri. Sampel Sebanyak 10 orang putri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang bersifat eksperimen dengan rancangan penelitian One group pretest-posttest design. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa: Dari hasil MD pretest-posttest penelitian mempunyai t hitung -10.3, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh Latihan Beban Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Pada Club Futsal Putri, dikarenakan t hitung lebih kecil daripada t tabel. Ada perbedaan pengaruh terhadap peningkatan Kemampuan Shooting dalam permainan futsal pada Club Futsal Putri. Terbukti dengan Latihan Beban Media Resistance Band peningkatan pre-test dan post-test terhadap kemampuan shooting adalah -1.03 dengan MD -0.103. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan Media Resistance Band untuk meningkatkan kemampuan Shooting berpengaruh dalam permainan futsal.
3. Romadhon (2017) dengan judul Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet UKM Taekwondo

UNY. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet Taekwondo yang aktif di UKM UNY. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi yang digunakan adalah atlet taekwondo UKM UNY yang masih aktif mengikuti latihan rutin. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 atlet dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet Taekwondo yang aktif di UKM UNY. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 1,73 dan rerata posttest kelompok kontrol sebesar 12,75, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan resistance band memberikan perubahan yang lebih baik 13,57% terhadap power tungkai atlet Taekwondo yang aktif di UKM UNY dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan latihan menggunakan resistance band.

4. Arman Maulana, M. Riski Adi Wijaya (2018) dengan judul Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP NEGERI 2 Gunung Guruh Kabupaten Suka Bumi 2017/2018. 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 22 orang dengan teknik random sampling. Berdasarkan hasil analisis statistic parametric dapat diketahui bahwa K1 memiliki peningkatan kecepatan tengan 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 daripada presentase peningkatan K2.

5. Al-Ghani (2018) dengan judul Pengaruh Resistance Band Exercise Dan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Sriwijaya Asah Soccer (SAS) U-15 Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan: (1) Perbedaan metode latihan standing leg extension dan leg back press terhadap peningkatan hasil tendangan lambung sepak bola atlet SSB Sriwijaya Asah Soccer U-15 Palembang.(2) Pengaruh perbedaan antara atlet yang memiliki power tungkai tinggi dan atlet yang memiliki power tungkai rendah terhadap hasil tendangan lambung sepak bola pada atlet SSB Sriwijaya Asah Soccer Palembang.(3) Interaksi antara metode latihan resistance band dan power tungkai terhadap peningkatan hasil tendangan lambung sepak bola pada atlet SSB Sriwijaya Asah Soccer Palembang. Hasil penelitian ini: (1) Metode latihan standing

leg extension memiliki hasil rata-rata sebesar 36,852, sedangkan metode latihan leg back press memiliki hasil rata-rata sebesar 33,711 terhadap peningkatan hasil tendangan lambung sepak bola. (2) Atlet yang memiliki power tungkai tinggi memiliki hasil rata-rata sebesar 37,716, sedangkan atlit yang memiliki power rendah memiliki hasil rata-rata sebesar 32,848 dalam peningkatan hasil tendangan lambung sepak bola. (3) Terdapat interaksi antara metode latihan standing leg extension dan leg back press dan power tungkai terhadap peningkatan hasil tendangan lambung sepak bola Kelompok dengan menggunakan metode latihan standing leg extension mengalami rata-rata peningkatan hasil tendangan lambung sebesar 39,797 untuk atlet yang memiliki power tinggi dan 33,907 untuk atlet yang memiliki power rendah. Kelompok perlakuan dengan menggunakan metode latihan leg back press mengalami rata-rata peningkatan hasil tendangan lambung sebesar 35,634 untuk atlet yang memiliki power tinggi dan 31,789 untuk atlet yang memiliki power tungkai rendah.

6. Muhammad Viton Liskhardinanda, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma (2021) dengan judul Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan menggunakan *resistance band* 75lbs dan 45lbs terhadap *power* otot tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. Mengetahui

perbedaan pengaruh latihan mana yang lebih efektif dengan menggunakan *resistance band* 75lbs dan 45lbs dalam meningkatkan *power* otot tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Pengambilan sampel menggunakan metode teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *standing broad jump*. Analisis data statistik menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent T-Test*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa Pengaruh latihan *resistance band* 75lbs memiliki hasil rata-rata sebesar 0,000 terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Pengaruh latihan *resistance band* 45lbs memiliki hasil rata-rata sebesar 0,000 dari hasil kedua latihan tersebut berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Untuk mengetahui perbedaan dari kedua latihan tersebut, uji data menggunakan *independent T-Test* menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil kedua latihan tersebut. Diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05 yaitu dengan hasil *pretest* 0,864 dan *posttest* 0,856. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil kedua model latihan *forward kick resistance band* 45lbs dan *forward kick resistance band* 75lbs.

7. Riga Mahardhika (2017) dengan judul Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometri Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) dampak metode latihan plyometric pada peningkatan kekuatan otot tungkai dan kelincahan pemain Futsal; (2) dampak metode latihan resistance terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan kelincahan pemain Futsal; dan (3) perbedaan pengaruh metode latihan resistance dan plyometric terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan kelincahan pemain Futsal. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan menggunakan â€œRandomized Control Group Pretest-Posttest Design.â€ Subjek penelitian adalah seluruh pemain Futsal putra UKM Unipa Surabaya yang berjumlah 45 atlet. Proses pengambilan data pretest dan posttest dilakukan dengan tes vertical jump dan lari cepat 20 meter. Kemudian hasil data dianalisis dengan cara menggunakan SPSS 19.0 .Berdasarkan uji t dan uji MANOVA yang dilanjutkan dengan uji post-hoc dengan LSD, diperoleh hasil penelitian: (1) Latihan plyometric memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kekuatan otot tungkai dan kelincahan pemain Futsal; (2) Latihan resistance memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain Futsal; (3) Latihan plyometric memberikan pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan resistance terhadap peningkatan power otot tungkai dan

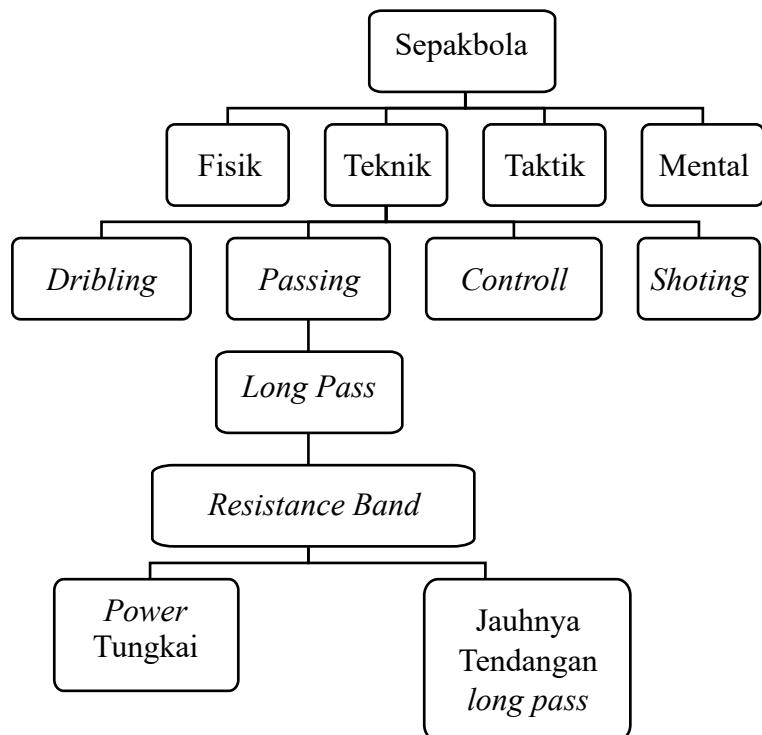
- kelincahan pada pemain Futsal. Kata Kunci: Latihan Pyometric dan Resistance, power otot tungkai, kelincahan pemain futsal.
8. Pramdhian, K., Schif, N. T., & Nursalam, D. (2021) dengan judul Pengaruh Latihan Menggunakan Media Karet Ban dan Skipping terhadap Hasil Long Pass Sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media karet ban dan skipping terhadap hasil longpass sepakbola pada SSB Elementary Soccer School Lembang U-14. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan media karet ban dan skipping. dan desain penelitian menggunakan pre-test dan post-test. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan sampel penelitian berjumlah 20 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes longpass. Dalam penelitian dapat di simpulkan bahwa metode latihan menggunakan media karet ban dan skipping memiliki pengaruh terhadap hasil long pass terhadap cabang olahraga sepakbola.

C. Kerangka Berpikir

Kekuatan otot tungkai merupakan hal yang penting pada setiap olahraga prestasi. Di dalam sepakbola kekuatan otot tungkai di perlukan dalam semua gerak dan teknik, mulai dari *passing*, *shooting*, dan *long pass* kususnya. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor yang sangat penting pada saat melakukan tendangan *long pass*, karena semakin baik

kekuatan otot tungkai pemain sepakbola maka semakin baik juga terhadap kekuatan tendangan *long pass* pemain tersebut. Untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai yang baik terhadap tendangan *long pass* pemain sepakbola dan dapat menghasilkan gol di dalam pertandingan, maka perlu adanya suatu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang efektif salah satunya latihan menggunakan karet *resistance band* merupakan metode latihan yang mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai. Jika latihan ini dilakukan secara terus menerus (*continuue*) maka *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* pemain akan meningkat, kualitas tendangan *long pass* pemain sepakbola akan semakin baik dan besar kemungkinan untuk menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Gambar 4. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diatas maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* kaki kanan dan kiri terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepakbola Persada FC.
2. Ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* kaki kanan dan kiri terhadap jauhnya tandangan *long pass* pada pemain sepakbola Persada FC.
3. Ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* kaki kanan dan kiri terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* pemain sepakbola Persada FC.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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 pengaruh 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 desain penelitian.

B. Desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah “*the one group pre-test and post test*” yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Adapun desain penelitian sebagai berikut:

Gambar 5. Desain penelitian *pretest* dan *posttest one group*



Sumber: (Sugiyono,2017).

Keterangan:

O1 : tes awal kemampuan *long pass, triple hop jump, dan vertical jump*

sebelum diberi perlakuan.

X : bentuk latihan *resistance band* selama 16 kali pertemuan.

O2 : tes akhir kemampuan *long pass, triple hop jump dan vertical jump*

setelah diberikan latihan.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan atau di laksanakan di lapangan sepakbola Sadeng, Karya Maju, Kabupaten Lampung Barat, Provinsi Lampung.

2. Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus – 30 September 2024 dilapangan sepakbola Sadeng Lampung Barat. Dimulai pukul 15.30 WIB sampai 17.00 WIB pada saat setiap latihan.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Beberapa indikator-indikator dari setiap variabel yang akan dijabarkan dalam instrumen penelitian yaitu variabel bebas yang mencakup Latihan menggunakan *Resistance Band* serta variabel terikat yang mencakup *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass*. Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan dalam mengungkapkan permasalahan sehingga tidak timbul salah penafsiran dalam pengertiannya adalah sebagai berikut :

1. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 849), “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Sementara itu, Surakhmad (1982: 7) menyatakan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya.

2. Latihan (*training*), menurut Harsono (1988: 101) ialah “proses yang sistematis dari berlatih/bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan/pekerjaan”.
3. *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan dengan kata lain power dihasilkan dari kontraksi otot yang kuat serta cepat. *Power* adalah kekuatan otot yang bekerja dalam waktu yang singkat. Menurut Bompa (1999: 61), *power* adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Rumus yang digunakan dalam *power* adalah: *power* atau daya ledak otot + kerja atau waktu + kekuatan x jarak tempuh.
4. *Long pass* atau tendangan jarak jauh adalah mengoper bola ke teman yang berdiri jauh melalui tendangan. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tendangan *long passing* merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang digunakan untuk mengumpan bola ke teman yang berdiri jauh dari tendangan (Alfian, Mufti:2012:18).

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah suatu kelompok subjek yang akan dijadikan objek penelitian. Pengertian populasi menurut Frankel dan Wallen yang dikutip oleh (Riyanto, Yatim, 2010) Kelompok yang menarik peneliti, dimana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan sebagai sebagai obyek untuk menggenaralisasikan yang terdiri objek/subjek yang mempuanyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulannya. Sebelum menetapkan sampel penelitian terlebih dahulu harus menemukan tujuan dari penyelidikan dan memperhatikan apakah populasi pada umumnya dianggap homogen dan heterogen seperti misalnya umur, jenis kelamin dan sebagainya yang dianggap perlu untuk penyelidikan. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengambil populasi Pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* pada pemain sepakbola Persada FC. Penelitian ini adalah seluruh pemain Persada FC. Yang terdiri dari usia 23 tahun yang berjumlah 30 orang. Jika peneliti akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel.

2. Sampel

Sampel yaitu sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikonto 2010: 174). Penentuan sampelnya dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu. Karena U-23 sudah pernah diberikan latihan fisik sebelumnya dalam latihan sehingga memungkinkan untuk diberikan latihan *pliometrik* yang ingin diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.

Tabel 1. Yang dijadikan sampel pemain sepakbola Persada FC

No	Kelompok Umur	Jumlah
1	U-23	20

F. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Data yang di kumpulkan adalah data *primer* dan *skunder* yaitu data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang ditetapkan. Dengan perlakuan sebelum pemain Persada FC melakukan metode latihan *resitance band*. Kemudian setelah perlakuan data yang diambil yaitu data kemampuan kekuatan *long pass* (*pre-tes* dan *post-tes*) sedangkan data *skunder* diambil melalui observasi dan dokumentasi.

2. Sumber Data

Sesuai dengan jenis penelitian ini maka sumber data yang diperoleh melalui penelitian (observasi) langsung dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap sampel. Dengan melakukan pelaksanaan secara langsung dalam melakukan tes *long pass*, tes *vertical jump* dan tes *triple hop jump* pemain sepakbola Persada FC.

G. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

1. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah seberapa jauh tendangan *long pass* yang dilakukan pemain, seberapa jauh lompatan yang dilakukan pemain dalam satuan meter, dan seberapa tinggi lompatan pemain dalam satuan cm. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, terlebih dahulu dibuat langkah-langkah sebagai berikut:

a. Langkah Persiapan

Pada langkah persiapan ini harus mempersiapkan segalah sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan *tes* antara lain mendapatkan surat izin dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Menetapkan Peralatan yang dibutuhkan dalam Penelitian

Sebelum dilakukan tes, terlebih dahulu di persiapkan alat-alat pengumpul data, adapun alat-alat yang dibutuhkan antara lain:

1. Bola
2. Meteran
3. Cone
4. Peluit
5. Alat-alat tulis

c. Pelaksanaan *Tes Awal (Pre Test)*

Pelaksanaan *tes* terdiri dari tes awal (*Pre Test*) dan tes akhir (*Post Test*). *Pre test* yaitu tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan.

d. Memberikan Latihan (Perlakuan)

Latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan selama 4 minggu dengan jadwal latihan 4 kali dalam seminggu.

e. Melaksanakan Tes Akhir (*Post Test*)

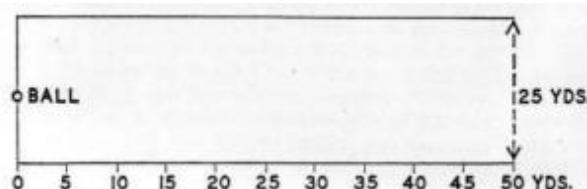
Post test yaitu *test* yang dilakukan setelah diberikan perlakuan dengan latihan menggunakan *resistance band* selama 16 kali pertemuan.

2. Instrument Penelitian

a. Tes *Long Pass*

Instrumen tes menggunakan *long pass test*. Alat ukur ini mempunyai reliabilitas 0.99 dan validitasnya 0.94 diambil dari buku Measurement Concepts in Physical Education (Frank M. Verduci. Ed.D, dalam Wibowo, 2013, hlm. 40). Adapun penghitungan skor dilakukan berdasarkan pada hasil terjauh (terbaik) yang dihasilkan saat melakukan tendangan. Diambil dari jarak awal bola ditendang hingga pertama jatuhnya bola ke tanah. Hasil terbaik dari ketiga tes menendang bola merupakan skor yang diperoleh masing-masing testee dalam satuan meter.

Gambar 6. Lapangan Tes Kekuatan *Long Pass*



(Sumber: Frank M. Verduci. Ed. D, dalam Wibowo, 2013)

Berikut ini adalah prosedur pelaksanaan tes:

1. Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh pemain berada dibelakang titik penalti dimana bola diletakkan dan posisi bola diletakkan diatas titik penalti lapangan sepakbola yang berjarak 11 meter dari garis gawang dan posisi bola diam, Setelah bola sudah diletakkan, pemain melakukan ancang-ancang atau mundur sebanyak 6 langkah kebelakang sebelum menendang bola, kemudian pemain melakukan tendangan dalam tiga kesempatan menggunakan kaki sesuai dengan

- pilihan kaki terkuat pemain, apakah kaki kanan atau kaki kiri, lalu pemain menendang semaksimal mungkin dengan kaki terkuat.
2. Penilaian tes tendangan jarak jauh penghitungan skor dilakukan berdasarkan pada hasil terjauh (terbaik) yang dihasilkan saat melakukan tendangan, lalu *testor* mengukur hasil tendangan menggunakan meteran *roll* yang panjangnya 100 meter/10.000 cm, pada saat awal bola jatuh *testor* menancapkan patok kayu, kemudian *testor* mengukur menggunakan meteran *roll* dimulai dititik nol berada dipatok kayu yang sudah ditancapkan petugas *testor*, dengan cara meteran ditarik lurus dan kencang sampai ketitik penalti tempat awal menendang bola, lalu *testor* melihat hasil berupa angka pada meteran *roll* yang tepat diatas titik penalti, kemudian skor pemain diambil dari hasil tending yang terjauh dari 3 kesempatan menendang, hingga didapatkan hasil data berupa angka dalam satuan meter dari 20 pemain.
 3. Tes tersebut dinyatakan gagal apabila bola yang ditendang keluar garis batas yang telah ditentukan sesuai ukuran lapangan sepakbola dan bola yang ditendang tidak melambung atau datar.

Gambar 7. Normal *Tes Long Pass*

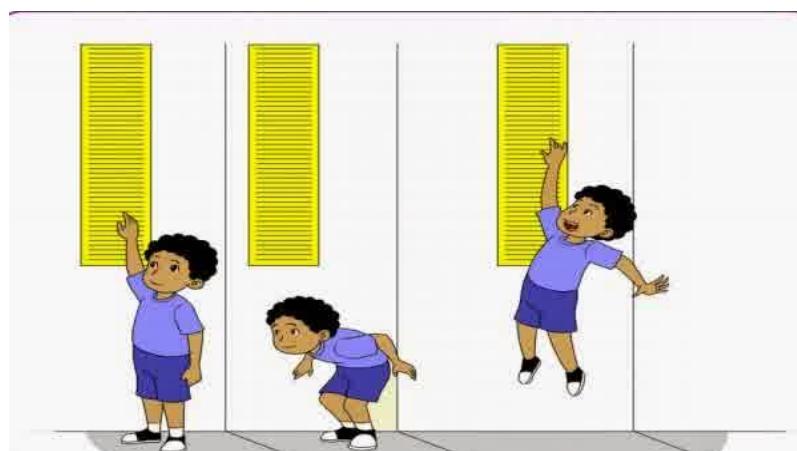
Skor	Kriteria
> 45	Sangat Baik
31 – 45	Baik
16 – 30	Cukup
0 - 15	Kurang

(Sumber: Sugiyono, 2008)

b. Tes *Vertical Jump*

Arikunto, (2013:203). “Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik,dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump*. Nurhasan (2000:130) “Tes *vertical jump* memiliki validitas 0,78 dan reliabilitas 0,93.” Tes ini bertujuan untuk mengukur *power* (daya) otot kaki dengan meloncat ke atas (*vertical*).

Gambar 8. Tes Vertical Jump



(Sumber: rahmadcahmagetan.blogspot.co.id)

Berikut ini adalah prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

1. Penguji:
 - a) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
 - b) Menyiapkan dinding dengan tinggi kurang lebih 365 cm.

- c) Memasang papan/penggaris pita di dinding dengan ketinggian 150 - 350 cm.
- d) Memberikan contoh prosedur pelaksanaan tes yang baik dan benar.

2. Pemain:

- a) Memperhatikan peragaan tes yang dilakukan oleh penguji.
- b) Melakukan pemanasan secukupnya.
- c) Mencoba melakukan gerakan sesuai contoh yang diberikan oleh penguji.

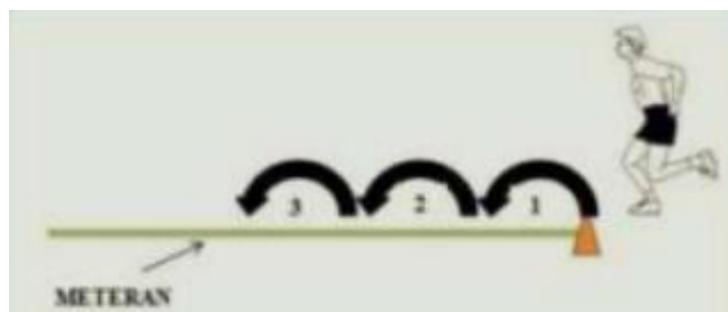
Pelaksanaan:

1. Pemain berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dengan dinding dibumbui bubuk kapur.
2. Satu tangan pemain yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.
3. Pemain meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan pada bekas ujung jari tengah.
4. Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel dilantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.

5. Tidak boleh melakukan awalan melangkah ketika akan meloncat ke atas.
- c. Tes *Triple Hop Jump*

Untuk mengukur kemampuan *power* otot tungkai, instrumen yang digunakan yaitu tes *triple hop jump* dari Nurhasan (2014: 86) Modul tes dan pengukuran keolahragaan.. Mengenai pemilihan instrumen ini, *triple hop jump* dalam cara melakukannya hampir sama seperti gerakan pada teknik menendang pada permainan futsal karena yang diukur adalah *power* tungkai secara *horizontal* dan yang digunakan dalam tes ini adalah kaki dominan atau kaki terkuat. Tes ini bertujuan untuk mengukur *power* otot tungkai. Dengan validitas 0,97 dan reabilitas 0,90.

Gambar 9. *Triple Hop Jump*



(Sumber: Andriyana Husni Alim, 2017)

Tata cara tes *Triple Hop Jump* adalah sebagai berikut:

1. Tujuan: Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) *horizontal* dan *vertical power* kaki yang dipertahankan selama mungkin tanpa kehilangan keseimbangan dan koordinasi.
2. Alat/fasilitas: Peluit, Meteran, Format pencatat hasil tes.

3. Pelaksanaan: Pemain berdiri di belakang garis, saat pluit berbunyi sampel lalu mengambil ancang - ancang lalu melompat dengan salah satu kaki sebanyak tiga kali lompatan sejauh mungkin. Tes ini diberikan dua kali kesempatan dan kedua kaki harus bergantian diukur.
4. Skor: Jarak lompatan terjauh setelah melakukan *triple hop* kanan dan di tambah bagian kiri.

Tabel 2. Kriteria Tes Triple Hop Jump

Rentang skor	Kriteria
677 - 717	Sangat Baik
635 - 676	Baik
594 - 634	Cukup
552 - 593	Kurang
<551	Sangat Kurang

(Sumber: Andriyana Husni Alim, 2017)

H. Teknik Analisis Data

Setelah di peroleh data yang di perlukan maka di lanjutkan dengan menganalisa data tersebut. Data yang diperoleh diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian. Analisis data terhadap hasil penelitian bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan dalam sebuah penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. sebelum melakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu normalitas. Adapun rumus uji t yang digunakan adalah:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Dengan keterangan :

Md = mean perbedaan dari deviasi (d) antara *pre-test* dan *post-test*

Xd = Deviasi masing-masing subyek

$\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Banyaknya subyek

Df = atau db adalah N –

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini terdiri dari 20 pemain sepak bola dari klub Persada FC Lampung Barat dengan rentang usia antara 19 hingga 22 tahun. Berat badan pemain bervariasi mulai dari 50 kg hingga 86 kg, dan tinggi badan pemain berkisar antara 159 cm hingga 172 cm. Para pemain telah menjalani latihan dengan durasi yang bervariasi, mulai dari 3 hingga 6 tahun. Berikut adalah rincian rentang subjek pada penelitian ini:

1. Usia Pemain Persada FC

Tabel 3. Usia

Usia (Tahun)	Jumlah Pemain	%
19	5 Orang	25%
20	7 Orang	35%
21	6 Orang	30%
22	2 Orang	10%
Jumlah	20	100%

Sumber data: lampiran 1 halaman 82

Tabel ini menunjukkan bahwa para pemain yang terlibat dalam penelitian memiliki rentang usia antara 19 hingga 22 tahun. Sebanyak 5 pemain berusia 19 tahun, 7 pemain berusia 20 tahun, 6 pemain berusia 21 tahun, dan 2 pemain berusia 22 tahun. Dari data tersebut, mayoritas pemain berusia 20 tahun, sehingga usia ini mendominasi kelompok subjek penelitian.

2. Berat Badan Pemain Persada FC

Tabel 4. Berat Badan

Berat Badan (Kg)	Jumlah Pemain	%
50-57	10 Orang	50%
57-64	9 Orang	45%
65-71	-	0%
72-77	-	0%
78-86	1 Orang	5%
Jumlah	20	100%

Sumber data: lampiran 1 halaman 82

Berdasarkan tabel berat badan, para pemain memiliki berat badan yang terbagi dalam beberapa kategori. Sebanyak 10 pemain memiliki berat badan antara 50 hingga 57 kg, 9 pemain berada dalam rentang 57 hingga 64 kg, sedangkan tidak ada pemain yang masuk dalam kategori 65 hingga 71 kg dan 72 hingga 77 kg. Satu pemain memiliki berat badan dalam kategori 78 hingga 86 kg. Dari data ini, terlihat bahwa sebagian besar pemain memiliki berat badan di antara 50 hingga 57 kg.

3. Tinggi Badan Pemain Persada FC

Tabel 5. Tinggi Badan

Tinggi Badan (Cm)	Jumlah Pemain	%
159-161	4 Orang	20%
162-164	6 Orang	30%
165-167	3 Orang	15%
168-170	4 Orang	20%
171-172	3 Orang	15%
Jumlah	20	100%

Sumber data: lampiran 1 halaman 82

Tabel tinggi badan mengelompokkan pemain ke dalam beberapa kategori. Sebanyak 4 pemain memiliki tinggi badan antara 159 hingga 161 cm, 6 pemain berada dalam rentang 162 hingga 164 cm, 3 pemain memiliki

tinggi badan antara 165 hingga 167 cm, 4 pemain memiliki tinggi antara 168 hingga 170 cm, dan 3 pemain berada di kategori 171 hingga 172 cm. Dari data ini, sebagian besar pemain memiliki tinggi badan antara 162 hingga 164 cm.

4. Lama Latihan Pemain Persada FC

Tabel 6. Lama Latihan

Lama Latihan	Jumlah Pemain	%
3 Tahun	5 Orang	25%
4 Tahun	7 Orang	35%
5 Tahun	6 Orang	30%
6 Tahun	2 Orang	10%
Jumlah	20	100%

Sumber data: lampiran 1 halaman 82

Berdasarkan lama latihan, para pemain dikelompokkan ke dalam empat kategori. Sebanyak 5 pemain telah berlatih selama 3 tahun, 7 pemain menjalani latihan selama 4 tahun, 6 pemain memiliki durasi latihan selama 5 tahun, dan 2 pemain telah berlatih selama 6 tahun. Sebagian besar pemain dalam penelitian ini telah berlatih selama 4 sampai 5 tahun lamanya, menunjukkan pengalaman latihan yang cukup intensif dalam kelompok subjek penelitian

Dengan karakteristik yang beragam, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kekuatan dan kemampuan para pemain sepak bola dalam aspek *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass*.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* pada pemain Sepakbola Persada FC Lampung Barat. Penelitian ini dilaksanakan dari mulai tanggal 12 agustus 2024, penelitian ini terlaksana dalam jangka waktu kurang lebih 6 minggu, intensitas latihan yaitu sebanyak 4 kali dalam seminggu, kemudian dilakukan pengambilan data awal dan data akhir dan dilanjutkan dengan *treatment* latihan *resistance band* selama 16 kali pertemuan.

Pre-test dilaksanakan pada awal penelitian yaitu tanggal 12 agustus di lapangan sepakbola Sadeng Kabupaten Lampung Barat dan *post-test* dilaksanakan pada akhir penelitian tanggal 14 september di Lapangan sepakbola Sadeng. Untuk mendapatkan data *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* pada pemain sepakbola Persada FC. Berikut ini adalah hasil penelitian yang telah terlaksana.

1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Validitas dan Reliabilitas Tes *Long Pass*

Instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen *long pass test* dari buku *Measurement Concepts in Physical Education* (Frank M. Verduci. Ed.D, dalam Wibowo, 2013: 40). dengan validitas sebesar 0,94 dan reliabilitas 0,99 dengan perhitungan menggunakan analisis statistik korelasi bivariat *Pearson Product*

Moment atau PPM (nilai r). Adapun nilai korelasi yang digunakan adalah korelasi antara skor setiap jenis tes dan skor total jenis tes. Penghitungan skor dilakukan berdasarkan pada hasil terjauh (terbaik) yang dihasilkan saat melakukan tendangan. Diambil dari jarak awal bola ditendang hingga pertama jatuhnya bola ke tanah.

b. Validitas dan Reliabilitas Tes *Triple Hop Jump*

Instrument tes yang digunakan pada penelitian ini adalah instrument tes dari Nurhasan (2014: 86) Modul tes dan pengukuran keolahragaan. Dengan validitas sebesar 0,97 dan reliabilitas 0,90 dengan menggunakan perhitungan dasar korelasi antara jauhnya lompatan dengan skor *power* yang di hitung rumus *power*. Tujuan dari tes ini yaitu Mengukur daya *horizontal* dan *vertical power* kaki yang dipertahankan selama mungkin tanpa kehilangan keseimbangan dan koordinasi. Untuk penilaian tes ini adalah jarak lompatan terjauh setelah melakukan *triple hop* kaki kanan maupun kiri.

c. Validitas dan Reliabilitas Tes *Vertical Jump*

Instrumen tes yang digunakan penelitian ini adalah instrumen tes dari Nurhasan (2000: 130) dengan validitas sebesar 0,78 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,93. Dengan menggunakan perhitungan korelasi antara tinggi nya lompatan dengan skor *power* yang di hitung rumus *power*. Tes ini digunakan untuk pria dan wanita dari mulai usia 9 tahun sampai dengan dewasa, dan tes ini bertujuan untuk mengukur *power* (daya) otot kaki dengan cara meloncat ke atas (*vertical*).

2. Hasil Uji Prasyarat

Guna melanjutkan ke analisis statistik, langkah awal yang diambil adalah uji persyaratan yang mencakup uji normalitas dan homogenitas. Penggunaan uji normalitas dan homogenitas bertujuan guna menilai apakah distribusi data yang diperoleh bersifat normal atau tidak dan data yang diperoleh bersifat homogen atau tidak.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Dalam uji ini, hipotesis yang di uji ialah apakah sampel diambil dari populasi dengan distribusi yang mengikuti pola normal. Penentuan penerimaan atau penolakan hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai Asymp. Sig dengan 0,05. Jika nilai *Asymptotic Significance (Asymp. Sig)* lebih besar dari 0,05, maka hipotesis akan diterima, tetapi jika nilainya kurang dari 0,05, maka hipotesis akan ditolak.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Data	Asymp.Sig	Hasil
1	<i>Pre-test Long Pass Kanan</i>	0,887	Normal
2	<i>Post-test Long Pass Kanan</i>	0,584	Normal
3	<i>Pre-test Long Pass Kiri</i>	0,626	Normal
4	<i>Post-test Long Pass Kiri</i>	0,280	Normal
5	<i>Pre-test Triple Hop Jump Kanan</i>	0,893	Normal
6	<i>Post-Test Triple Hop Jump Kanan</i>	0,352	Normal
7	<i>Pre-test Triple Hop Jump Kiri</i>	0,101	Normal
8	<i>Post-Test Triple Hop Jump Kiri</i>	0,212	Normal
9.	<i>Pre-Test Vertical Jump</i>	0,069	Normal
10	<i>Post-Test Vertical Jump</i>	0,282	Normal

Sumber data: lampiran 2 halaman 83 & 84

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel, hasil Asymp. Sig untuk setiap variabel $> 0,05$. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi dengan distribusi yang normal dapat diterima. Dengan demikian, data variabel dalam penelitian ini dapat diproses menggunakan metode statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p\text{-value} > 0,05$, maka dinyatakan homogen, dan sebaliknya. Di bawah ini adalah tabel hasil perhitungan uji homogenitas:

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

No	Data	Asymp.Sig	Hasil
1	<i>Long Pass</i> Kaki Kanan	0,924	Homogen
2	<i>Long Pass</i> Kaki Kiri	0,220	Homogen
3	<i>Triple Hop Jump</i> Kanan	0,984	Homogen
4	<i>Triple Hop Jump</i> Kiri	0,851	Homogen
5	<i>Vertical Jump</i>	0,874	Homogen

Sumber data: lampiran 3 halaman 85

Berdasarkan dari tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari *Long Pass* Kaki Kanan, *Long Pass* Kaki Kiri, *Triple Hop Jump* Kanan, *Triple Hop Jump* Kiri dan *Vertical Jump* memiliki p-value $> 0,05$, sehingga data tersebut bersifat homogen.

3. Deskripsi Data Penelitian

a. Deskripsi Kualitas *Long Pass* Kaki Kanan (*Pretest*) dan (*Posttest*)

Tabel 9. Kualitas *long pass* kaki kanan *pretest* dan *posttest*

Interval	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
>45	Sangat Baik	-	0%	-	0%
31-45	Baik	15	75%	20	100%
16-30	Cukup	5	25%	-	0%
0-15	Kurang	-	0%	-	0%
Jumlah		20	100%	20	100%

Sumber data: lampiran 4 halaman 86

Hasil dari setiap tes menunjukkan adanya peningkatan performa pemain setelah di berikan latihan. Pada tes *long pass* kaki kanan, sebelum latihan (*pretest*), sebanyak 15 pemain berada di dalam kategori "Baik" dan 5 pemain berada di dalam kategori "Cukup", namun setelah latihan (*posttest*), seluruh pemain (20 orang) berhasil mencapai kategori "Baik". Ini yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dan peningkatan yang luar biasa dari para pemain yang telah di berikan latihan (*treatment*).

b. Deskripsi Kualitas *Long Pass* Kaki Kiri (*Pretest*) dan (*Posttest*)

Tabel 10. Kualitas *long pass* kaki kiri *pretest* dan *posttest*

Interval	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
>45	Sangat Baik	-	0%	-	0%
31-45	Baik	3	15%	15	75%
16-30	Cukup	17	85%	5	25%
0-15	Kurang	-	0%	-	0%
Jumlah		20	100%	20	100%

Sumber data : lampiran 4 halaman 86

Sementara itu, pada *long pas* kaki kiri, sebelum diberikan latihan terdapat 3 pemain yang masuk ke dalam kategori "Baik" dan 17 pemain berada di dalam kategori "Cukup". Kemudian setelah diberikan latihan, 15 pemain berhasil masuk ke dalam kategori "Baik", sedangkan 5 pemain tetap berada di dalam kategori "Cukup".

- c. Deskripsi Kualitas *Triple Hop Jump* Kanan (*Pretest*) dan (*Posttest*)

Tabel 11. Kualitas *triple hop jump* kanan *pretest* dan *posttest*

Inrveval	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
677-717	Sangat Baik	5	25%	9	45%
635-676	Baik	5	25%	4	20%
594-634	Cukup	4	20%	3	15%
552-593	Kurang	4	20%	2	10%
<551	Sangat Kurang	2	10%	2	10%
Jumlah		20	100%	20	100%

Sumber data: lampiran 5 halaman 87

Pada *triple hop jump* kaki kanan, jumlah pemain di dalam kategori "Sangat Baik" meningkat cukup baik dari hanya 5 pemain saja menjadi 9 pemain, sedangkan jumlah pemain di dalam kategori "Kurang" berhasil menurun menjadi 2 pemain, dan di kategori "Sangat Kurang" tidak mengalami perubahan.

d. Deskripsi Kualitas *Triple Hop Jump* Kiri (*Pretest*) dan (*Posttest*)

Tabel 12. Kualitas *triple hop jump* kiri *pretest* dan *posttest*

Interval	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
677-717	Sangat Baik	-	0%	2	10%
635-676	Baik	2	10%	2	10%
594-634	Cukup	8	40%	8	40%
552-593	Kurang	4	20%	2	10%
<551	Sangat Kurang	6	30%	6	30%
Jumlah		20	100%	20	100%

Sumber data: lampiran 5 halaman 87

Pada *triple hop jump* kaki kiri, terjadi peningkatan pada kategori "Sangat Baik" dari yang awalnya tidak ada pemain yang dapat mencapai kategori tersebut menjadi ada yaitu 2 pemain, sementara di dalam kategori "Kurang" berhasil menurun dari 4 pemain menjadi 2 pemain saja, dan di dalam kategori "Sangat Kurang" tidak ada perubahan.

e. Deskripsi Kualitas *Vertical Jump* (*pretest*) dan (*posttest*)

Tabel 13. Kualitas *vertical jump* *pretest* dan *posttest*

Interval	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
61-70	Sangat Baik	-	0%	1	5%
51-60	Baik	4	20%	7	35%
41-50	Cukup	15	75%	11	55%
31-40	Kurang	1	5%	1	5%
Jumlah		20	100%	20	100%

Sumber data: lampiran 6 halaman 88

Untuk tes *vertical jump*, awalnya hanya 4 pemain yang berada di dalam kategori "Baik" dan 15 pemain berada di dalam kategori "Cukup", tetapi setelah diberikan latihan, ada 1 pemain yang berhasil masuk ke dalam kategori "Sangat Baik", 7 pemain di dalam kategori "Baik", dan 11 pemain di dalam kategori "Cukup", yang menunjukkan adanya peningkatan performa.

f. Data Tes *Long Pass*

Tabel 14. Deskriptif Statistik *Long Pass*

Deskripsi Statistik						
	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Dev
<i>Pre-Test</i> Kanan	13	27	40	667	33,35	3.588
<i>Post-Test</i> Kanan	13	31	44	758	37,90	3.851
<i>Pre-Test</i> Kiri	8	25	33	582	29,10	1.861
<i>Post-Test</i> Kiri	10	29	39	652	32,60	2.563

Sumber data: lampiran 7 halaman 89

Berdasarkan tabel diatas nilai *pre-test* dan *post-test* dengan tes *long pass* menggunakan kaki kanan dan kaki kiri dimana pemain Sepakbola Persada FC Lampung Barat diberikan perlakuan dengan latihan menggunakan *resistance band*.

Pelaksanaan *pre-test long pass* kaki kanan didapatkan nilai min sebesar 27 meter, serta nilai maks sebesar 40 meter, nilai rerata yang didapat sebesar 33,35 meter. Saat pelaksanaan *post-test long pass* kaki kanan didapatkan nilai min sebesar 31 meter, serta nilai maks yang juga mengalami peningkatan menjadi 44 meter, dengan nilai rerata sebesar 37,90 meter. Sementara pada pelaksanaan *pre-test long pass* kaki kiri dipatkan

nilai minimum sebesar 25 meter dan nilai maksimum sebesar 33 meter, nilai rerata yang didapat ialah sebesar 29,10 meter. Saat pelaksanaan *post-test long pass* kaki kiri terdapat perubahan nilai minimum yang meningkat sebesar 29 meter, dan nilai maksimum yang juga mengalami peningkatan menjadi 39 meter dan nilai rerata sebesar 32,60 meter.

g. Data Tes *Triple Hop Jump*

Tabel 15. Deskriptif Statistik *Triple Hop Jump*

Deskripsi Statistik						
	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Dev
<i>Pre-Test Kanan</i>	339	450	789	12527	626,35	73.684
<i>Post-Test Kanan</i>	308	487	795	13054	652,70	71.433
<i>Pre-Test Kiri</i>	254	420	674	11359	567,95	65.409
<i>Post-Test Kiri</i>	271	430	701	11663	583,15	68.674

Sumber data: lampiran 7 halaman 89

Berdasarkan tabel diatas nilai pre-test dan post-test dengan tes *triple hop jump* menggunakan kaki kanan dan kaki kiri dimana pemain Sepakbola Persada FC Lampung Barat diberikan perlakuan dengan latihan menggunakan *resistance band*.

Pada pelaksanaan *pre-test triple hop jump* kaki kanan didapatkan nilai minimum sebesar 450 cm, serta nilai maksimum sebesar 789 cm, nilai rerata yang didapat sebesar 626,35 cm. Saat pelaksanaan *post-test triple hop jump* kaki kanan didapatkan nilai minimum sebesar 487 cm, serta nilai maksimum yang juga mengalami peningkatan menjadi 795 cm, dengan nilai rerata sebesar 652,70 cm. Sementara pada pelaksanaan *pre-test triple hop jump* kaki kiri didapatkan nilai minimum sebesar 420 cm dan nilai

maksimum sebesar 674 cm, nilai rerata yang didapat ialah sebesar 567,95 cm. Saat pelaksanaan *post-test triple hop jump* kaki kiri terdapat perubahan nilai minimum yang meningkat sebesar 430 cm, dan nilai maksimum yang juga mengalami peningkatan menjadi 701 cm dan nilai rerata sebesar 583,15 cm.

h. Data Tes *Vertical Jump*

Tabel 16. Deskriptif Statistik *Vertical Jump*

Deskripsi Statistik						
	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Dev
<i>Pre-Test</i>	26	33	59	954	47,70	5.283
<i>Post-Test</i>	25	36	61	1001	50,05	5.365

Sumber data: lampiran 7 halaman 89

Pada pelaksanaan *pre-test* didapat nilai minimum sebesar 33 serta nilai maksimum sebesar 59 nilai rata-rata yang didapat ialah 47,70. Saat pelaksanaan *post-test Vertical Jump*, terdapat perubahan nilai minimum yang semula 33 meningkat menjadi 36 dan nilai maksimum yang juga mengalami peningkatan menjadi 61 dengan nilai rata-rata mencapai 50,05.

4. Uji Hipotesis

1. Pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain Persada FC. Untuk menentukan apakah latihan menggunakan *resistance band* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai pemain Persada FC Lampung Barat, dilaksanakan uji-t. Hasil terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 17. Hasil Uji-t Power Tungkai

Treatment	<i>t-tes for equality of means</i>		
	T-hitung	T-Tabel	Sig. (2-tailed)
Resistance Band	14,104	2,093	0,000
	5,006	2,093	0,000
	9,254	2,093	0,000

Sumber data: lampiran 8 halaman 90

Berdasarkan hasil uji-t, dapat disimpulkan nilai t-hitung sebesar 14,104, 5.006 dan 9,254 > 2,093 nilai t-tabel, dengan tingkat signifikansi probabilitas $0,000 < 0,05$. Maka dari itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan power tungkai pemain Persada FC.

- Pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC.

Guna menentukan apakah latihan *resistance band* memiliki pengaruh kepada jauhnya tendangan *long pass* pemain Persada FC Lampung Barat, dilaksanakan uji-t. Hasil terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 18. Hasil Uji-t *Long Pass*

Treatment	<i>t-tes for equality of means</i>		
	T-hitung	T-Tabel	Sig. (2-tailed)
Resistance Band	8,742	2,093	0,000
	9,747	2,093	0,000

Sumber data: lampiran 8 halaman 90

Berdasarkan hasil uji-t, dapat disimpulkan nilai t-hitung sebesar 8,742 dan $9,747 > 2,093$ nilai t-tabel, dengan tingkat signifikansi probabilitas $0,000 < 0,05$. Maka dari itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC.

- Pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC. Guna menentukan apakah latihan *resistance band* memiliki pengaruh kepada peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC, dilaksanakan uji-t. Hasil terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 19. Hasil Uji-t Power Tungkai dan *Long Pass*

Treatment	<i>t-test for equality of means</i>		
	T-hitung	T-Tabel	Sig. (2-tailed)
<i>Resistance Band</i>	5,006	2,093	0,000
	9,254	2,093	0,000
	8,742	2,093	0,000
	9,747	2,093	0,000

Sumber data : lampiran 8 halaman 90

Berdasarkan hasil uji-t, dapat disimpulkan nilai t-hitung sebesar 5,006, 9,254, 8,742 dan $9,747 > 2,093$ nilai t-tabel, dengan tingkat signifikansi probabilitas $0,000 < 0,05$. Maka dari itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang

signifikan dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan power tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC.

C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah penerapan latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain Persada FC Lampung Barat. Jika melihat dari nilai hasil uji-t yang disajikan, terlihat nilai t-hitung sebesar 14,104 ,5.006 dan $9,254 > 2,093$ nilai t-tabel, dengan tingkat signifikansi probabilitas. Maka dari itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain Persada FC Lampung Barat.

Dalam mengukur jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC, terlihat bahwa nilai t-hitung adalah 8,742 dan 9,747, yang melebihi nilai t-tabel yang telah ditetapkan sebesar 2,093, dengan tingkat signifikansi probabilitas 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan probabilitas tersebut, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulannya, latihan *resistance band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC.

Hasil penelitian menunjukkan latihan yang diberikan yaitu latihan *resistance band* memberikan dampak yang positif jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC. Hasil dari penelitian yang

sudah dilakukan dan hasil analisis, latihan *resistance band* memberikan keuntungan peningkatan terhadap terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kiri pemain Persada FC.

Sepakbola ialah jenis olahraga yang menuntut untuk memiliki kekuatan (*power*) tungkai yang baik guna menentukan seberapa besar kemampuan kita untuk melakukan tendangan *long pass* (Prasetyo & Henjilito, 2020). Kelincahan dalam sepakbola tercermin ketika pemain mengubah arah gerakan dengan cepat untuk menghindari lawan di lapangan. Dalam sepakbola, *power* tungkai yang kuat sangat penting untuk meningkatkan kekuatan dan akurasi tendangan *long pass*, yang berkontribusi pada performa pemain dalam mencetak gol. Oleh karena itu, kekuatan otot tungkai menjadi salah satu aspek yang krusial untuk menentukan ketepatan dan *power* pemain sepakbola saat melakukan gerakan *long pass*.

D. Keterbatasan

Penelitian ini telah diusahakan semaksimal mungkin, namun masih memiliki keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Faktor cuaca yang menghambat jalannya *treatment*
2. Peneliti tidak memiliki kendali terhadap beberapa faktor yaitu, waktu istirahat, kondisi psikologis, serta aktivitas saat tidak latihan.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain sepakbola Persada FC.
2. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *resistance band* terhadap jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kaki kiri pemain sepakbola Persada FC.
3. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai dan jauhnya tendangan *long pass* kaki kanan dan kaki kiri pemain sepakbola Persada FC.

B. Implikasi

Dampak praktis dari temuan penelitian ini memiliki relevansi besar terutama untuk praktisi di dunia olahraga sepakbola, terutama bagi pelatih dan para pemain, dengan rincian:

1. Untuk pelatih, hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai alat evaluasi untuk menilai kualitas latihan yang telah diimplementasikan. Informasi ini bisa membantu pembina dalam menyusun materi latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan pemain.
2. Untuk pemain, temuan penelitian ini bisa menjadi pedoman guna mendorong mereka meningkatkan intensitas serta kualitas latihan

mereka. Dengan mengacu pada hasil penelitian, pemain dapat fokus pada aspek-aspek tertentu yang telah terbukti memiliki dampak positif terhadap kemahiran dan keterampilan mereka.

C. Saran

Mengacu pada hasil penelitian, peneliti memberi saran:

1. Bagi pemain, supaya lebih meningkatkan kualitas latihan teknik dasar sepak bola, khususnya teknik *long pass* untuk mencapai hasil yang maksimal dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan.
2. Bagi Pembina, penting untuk menjadi penyedia yang efektif untuk atlet supaya dapat mengembangkan *skill* dan keterampilan mereka secara holistik.
3. Guna peneliti mendatang, hasil penelitian ini bisa dijadikan dasar referensi guna merancang penelitian yang lebih lanjut, dengan mengevaluasi kelemahan yang mungkin ada dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. H. (2017). *PERBANDINGAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PELATDA JAWA BARAT PON XVIII TAHUN 2012 DENGAN ATLET FUTSAL PELATDA JAWA BARAT PON XIX TAHUN 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Apta Mylsidayu, M.Or dan Febi Kurniawan, M.Or. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta, cv.
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. Edisi Revisi, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bafirman.(2006). Fisiologi Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Bompa, T.O & Haff, G.G. 1999. *Periodization, Theory and Methodology Of Training. Illions: Kendall/ Hunt Publishing Company*.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang. *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Danny Mielke. Dasar-Dasar sepak Bola. pakar raya 2007.
- Danurwindo, Indra Sapri. (2017). Panduan Kepelatihan Sepak Bola. Erlangga Group.
- Darwis, R. (1999). Sepakbola: DIP Universitas Negeri Padang.
- Dkk. Sucipto (2000). Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Gifford, R. (2007). Environmental psychology: Principles and practice.
- Gunawan, I. (2009). Teknik Olahraga Sepakbola. *Jakarta: IPA ABONG*.

- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senerai Pustaka.
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepakbola Dasar." Diktat. Yogyakarta: FIKUNY.
- Herwin (2006:78) Pengantar pembinaan Fisik fisik dalam sepakbola.
- Indra Gunawan. (2009). Teknik Olahraga Sepakbola . Jakarta: IPA ABONG.
- Irawadi, Hendri. 2014. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.
- Irianto, S. (2010). Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun. *Jurnal Olahraga*, 3, 22-25.
- Irianto, Subagyo. "Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun." *Jurnal Olahraga* 3 (2010): 22-25.
- Ismaryati. (2008). Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan. *Paedagogia*, 11 (1), 74-89.
- Joseph, L. A. (2011). Sepak Bola Edisi kedua. *Jakarta: kharisma putra utama*.
- Kirkendall, (1987). Komponen-komponen motor ability yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, koordinasi mata-tangan, koordinasi matakaki, kelincahan dan kelenturan. Diakses di google
- Komarudin. (2011). Dasar Gerak Sepakbola. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kuantitatif, P. P. (2016). Metode Penelitian Kunatitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Luxbacher. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Rajawali, Jakarta.
- M. Sajoto, (1990). Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.

- Muhajir. (2016). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nurhasan (2000), *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI Bandung.
- Nurhasan, H., & Hasanudin, C. D. (2014). Modul tes dan pengukuran keolahragaan. *Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI*.
- Ramadhan, Ziko Fajar, Felinda Sari, and Fadlu Rachman. "Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung." *Jurnal Penjaskesrek* 10.1 (2023): 38-48.
- Riyanto, Yatim. (2010). Metodologi penelitian Pendidikan kualitatif dan kuantitatif. Surabaya: Unesa University Press.
- Romadhon. (2017). Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap. Skripsi sarjana, 63.
- Sajoto, M. (1990). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Dahara Prize.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabetika, Bandung.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabetika.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabetika, CV.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi, 1984.Bahan Mengajar dan Melatih Sepak Bola : Semarang.
- Sukatamsi, 1997. Teknik Menendang Bola dalam Permainan Sepak bola.

Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan. Padang: UNP Press Padang.

Tite Julantine, dkk. 2007. Modul Mata Kuliah Teori Latihan. Bandung: FPOK UPI.

Verducci, F. M. (1980). Measurement concepts in physical education. (*No Title*).

Wibowo, Drajad Hadi. 2013. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola* Lipio Unnes tahun 2012. Semarang.

Widiastuti. Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada; 2015.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Subjek Penelitian

No	Nama	Tanggal Lahir	Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	Lama Latihan
1	Haris	13/09/2004	20 Tahun	60 Kg	166 Cm	4 Tahun
2	Awan	01/02/2004	20 Tahun	86 Kg	161 Cm	4 Tahun
3	Isnan	12/06/2004	20 Tahun	59 Kg	166 Cm	4 Tahun
4	Ferdi	19/01/2005	19 Tahun	54 Kg	163 Cm	3 Tahun
5	Andy	24/06/2003	21 Tahun	57 kg	163 Cm	5 Tahun
6	Enzo	22/02/2004	20 Tahun	58 Kg	159 Cm	4 Tahun
7	Edo	13/09/2003	21 Tahun	64 Kg	170 Cm	5 Tahun
8	Adi	28/01/2002	22 Tahun	62 Kg	171 Cm	6 Tahun
9	Tri	28/06/2002	22 Tahun	62 Kg	168 Cm	6 Tahun
10	Faris	12/02/2004	20 Tahun	52 Kg	164 Cm	4 Tahun
11	Diki	27/08/2003	21 Tahun	50 Kg	171 Cm	5 Tahun
12	Iyan	15/12/2004	19 Tahun	51 Kg	169 Cm	3 Tahun
13	Putra	17/03/2005	19 Tahun	54 Kg	162 Cm	3 Tahun
14	Yogi	01/09/2003	21 Tahun	53 Kg	172 Cm	5 Tahun
15	Haikal	11/01/2004	20 Tahun	55 Kg	167 Cm	4 Tahun
16	Danu	06/09/2005	19 Tahun	58 Kg	159 Cm	3 Tahun
17	Rian	14/07/2003	21 Tahun	62 Kg	168 Cm	5 Tahun
18	Tama	07/07/2003	21 Tahun	56 Kg	164 Cm	5 Tahun
19	Dika	08/05/2004	20 Tahun	53 Kg	162 Cm	4 Tahun
20	Fadil	16/04/2005	19 Tahun	52 Kg	161 Cm	3 Tahun
Jumlah			20,25	57,90	165,3	4,25

Lampiran 2. Hasil Analisis Uji Normalitas

Long Pass Kaki Kanan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Long Pass Kanan	.108	15	.200	.972	15	.887
Post-test Long Pass Kanan	.140	15	.200	.954	15	.584

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Long Pass Kaki Kiri

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Long Pass Kiri	.164	20	.162	.964	20	.626
Post-test Long Pass Kiri	.143	20	.200	.944	20	.280

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Triple Hop Jump Kanan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Triple hop jump Kanan	.103	20	.200*	.977	20	.893
Post-test Triple hop jump Kanan	.191	20	.055	.949	20	.352

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Triple Hop Jump Kiri

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Triple hop jump Kiri	.188	20	.062	.920	20	.101
Post-test Triple hop jump Kiri	.190	20	.057	.937	20	.212

a. Lilliefors Significance Correction

Vertical Jump

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Vertical jump	.174	20	.115	.912	20	.069
Post-test Vertical jump	.151	20	.200*	.944	20	.282

*: This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 3. Hasil Analisis Uji Homogenitas

Long Pass Kaki Kanan

Test of Homogeneity of Variances

Nilai Long Pass Kaki Kanan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.009	1	38	.924

Long Pass Kaki Kiri

Test of Homogeneity of Variances

Nilai Long Pass Kaki Kanan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.553	1	38	.220

Triple Hop Jump Kanan

Test of Homogeneity of Variances

Nilai Triple Hop Jump Kaki Kanan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	38	.984

Triple Hop Jump Kiri

Test of Homogeneity of Variances

Nilai Triple Hop Jump Kaki Kiri

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.036	1	38	.851

Vertical Jump

Test of Homogeneity of Variances

Nilai vertical Jump

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.025	1	38	.874

Lampiran 4. Data Hasil *Pre-Test - Post-Test* Long Pass Pemain Persada FC

No	Nama	Pre-Test		Post-Test		Kenaikan	
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
1	Haris	38	28	41	32	3	4
2	Awan	31	25	33	29	2	4
3	Isnan	40	30	44	36	4	6
4	Ferdi	34	33	38	36	4	3
5	Andy	34	29	40	32	6	3
6	Enzo	37	29	41	33	4	4
7	Edo	32	30	36	34	4	4
8	Adi	35	29	44	31	9	2
9	Tri	38	30	40	32	2	2
10	Faris	31	27	35	30	4	3
11	Diki	36	30	40	33	4	3
12	Iyan	30	27	33	30	3	3
13	Putra	33	29	37	32	4	3
14	Yogi	36	31	38	34	2	3
15	Haikal	29	30	37	39	8	9
16	Danu	31	27	36	29	5	2
17	Rian	36	32	43	35	7	3
18	Tama	30	30	32	33	2	3
19	Dika	27	28	31	30	4	2
20	Fadil	29	28	39	32	10	4
Jumlah		33,35	29,10	37,90	32,60	4,50	3,50

Lampiran 5. Data Hasil *Pre-Test - Post-Test* Triple Hop Jump Pemain Persada FC

No	Nama	Pre-Test		Post-Test		Kenaikan	
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
1	Haris	655	588	698	597	43	9
2	Awan	450	420	487	430	37	10
3	Isnan	660	578	701	605	41	27
4	Ferdi	789	601	795	612	6	11
5	Andy	687	498	701	519	14	21
6	Enzo	668	501	690	512	22	11
7	Edo	642	603	689	614	47	11
8	Adi	634	604	668	609	34	5
9	Tri	710	607	731	624	21	17
10	Faris	596	497	601	501	5	4
11	Diki	639	624	660	641	21	17
12	Iyan	611	557	620	568	9	11
13	Putra	567	653	671	677	104	24
14	Yogi	610	674	661	701	51	27
15	Haikal	569	571	588	590	19	19
16	Danu	678	610	688	638	10	28
17	Rian	688	602	695	620	7	18
18	Tama	565	600	571	607	6	7
19	Dika	523	490	542	502	19	12
20	Fadil	586	481	597	496	11	15
Jumlah		626,35	567,95	652,70	583,15	26,35	15,20

Lampiran 6. Data Hasil *Pre-Test - Post-Test* Vertical Jump Pemain Persada FC

No	Nama	Pre-Test	Post-Test	Kenaikan
1	Haris	48	50	2
2	Awan	33	36	3
3	Isnan	56	59	3
4	Ferdi	59	61	2
5	Andy	48	51	3
6	Enzo	41	43	2
7	Edo	48	50	2
8	Adi	51	53	2
9	Tri	48	51	3
10	Faris	49	52	3
11	Diki	48	50	2
12	Iyan	47	49	2
13	Putra	44	45	1
14	Yogi	50	54	4
15	Haikal	49	50	1
16	Danu	47	49	2
17	Rian	52	55	3
18	Tama	46	48	2
19	Dika	44	47	3
20	Fadil	46	48	2
Jumlah		47,70	50,05	2,35

Lampiran 7. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Long Pass

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Long Pass Kanan	20	13	27	40	667	33.35	3.588
Post-Test Long Pass Kanan	20	13	31	44	758	37.90	3.851
Pre-Test Long Pass Kiri	20	8	25	33	582	29.10	1.861
Post-Test Long Pass Kiri	20	10	29	39	652	32.60	2.563
Valid N (listwise)	20						

Power Tungkai

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Triple Hop Jump Kanan	20	339	450	789	12527	626.35	73.684
Post-Test Triple Hop Jump Kanan	20	308	487	795	13054	652.70	71.433
Pre-Test Triple Hop Jump Kiri	20	254	420	674	11359	567.95	65.409
Post-Test Triple Hop Jump Kiri	20	271	430	701	11663	583.15	68.674
Valid N (listwise)	20						

Vertical Jump

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Vertical Jump	20	26	33	59	954	47.70	5.283
Post-test Vertical Jump	20	25	36	61	1001	50.05	5.365
Valid N (listwise)	20						

Lampiran 8. Hasil Analisis Uji t

Long Pass

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 Pre-Test Long Pass Kanan - Post-Test Long Pass kanan	4.550	2.328	.521	5.639	3.461	8.742	19	.000			
Pair 2 Pre-Test Long Pass Kiri - Post-Test Long Pass Kiri	3.500	1.606	.359	4.252	2.748	9.747	19	.000			

Power Tungkai

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 Pre-Test Vertical Jump - Post-Test Vertical Jump	2.350	.745	.167	2.699	2.001	14.104	19	.000			
Pair 2 Pre-Test Triple Hop Jump Kanan - Post-Test Triple Hop Jump Kanan	26.350	23.538	5.263	37.366	15.334	5.006	19	.000			
Pair 3 Pre-Test Triple Hop Jump Kiri - Post Test Triple Hop Jump Kiri	15.200	7.346	1.643	18.638	11.762	9.254	19	.000			

Long Pass & Power Tungkai

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 Pre-Test Triple Hop Jump Kanan - Post-Test Triple Hop Jump Kanan	26.350	23.538	5.263	37.366	15.334	5.006	19	.000			
Pair 2 Pre-Test Triple Hop Jump Kiri - Post-Test Triple Hop Jump Kiri	15.200	7.346	1.643	18.638	11.762	9.254	19	.000			
Pair 3 Pre-Test Long Pass Kanan - Post-Test Long Pass Kanan	4.550	2.328	.521	5.639	3.461	8.742	19	.000			
Pair 4 Pre-Test Long Pass Kiri - Post-Test Long Pass Kiri	3.500	1.606	.359	4.252	2.748	9.747	19	.000			

Lampiran 9. Surat Keterangan Pembimbing TAS

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092, Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 120/PKO/VII/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Dr. Fauzi, M.Si

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesedian Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Febby Aditya Prastama
NIM : 20602241058

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN POWER SHOOTING
PEMIAN SEPAKBOLA PERADA FC

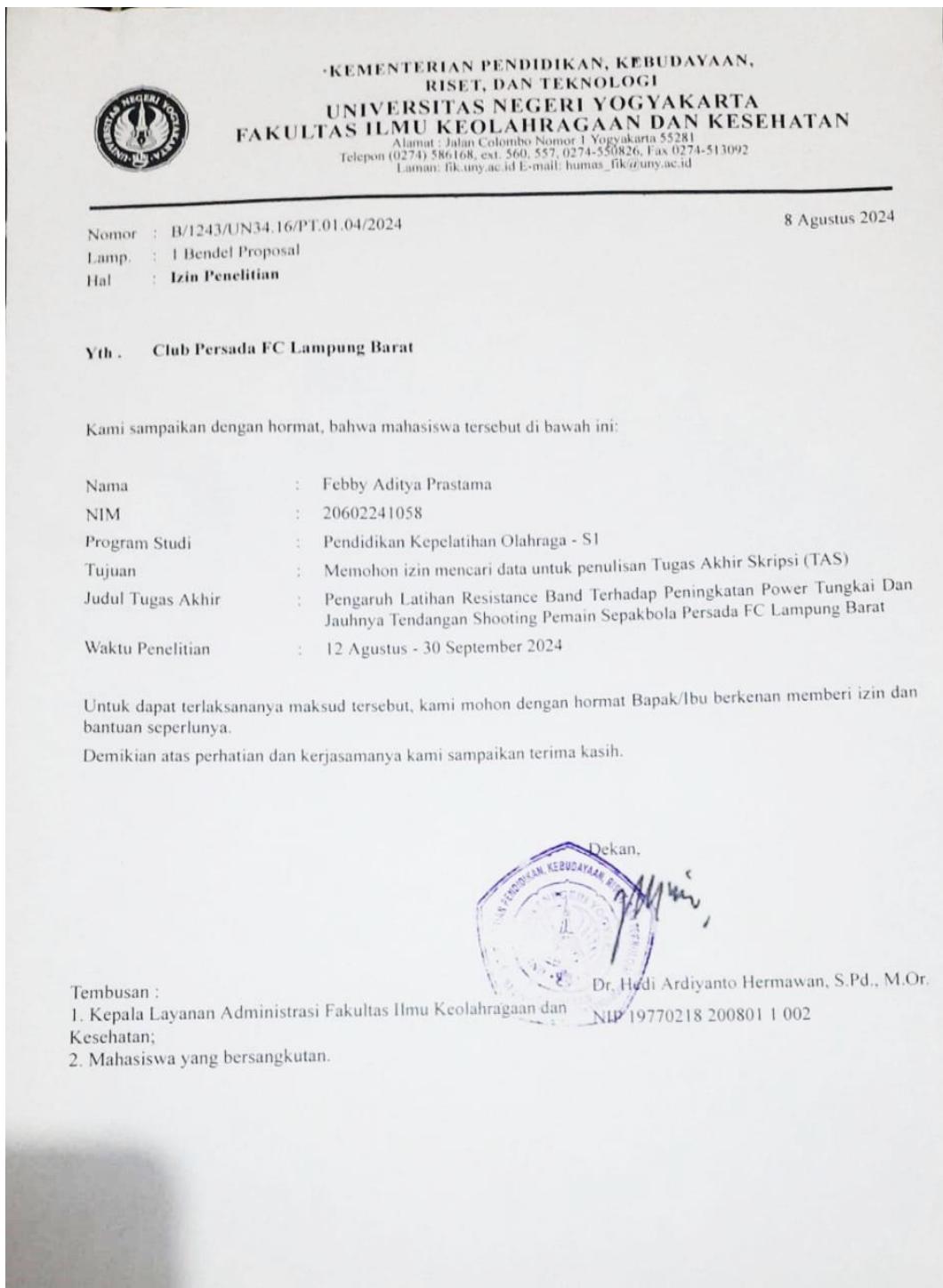
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Juli 2024
Ketua Departemen PKO

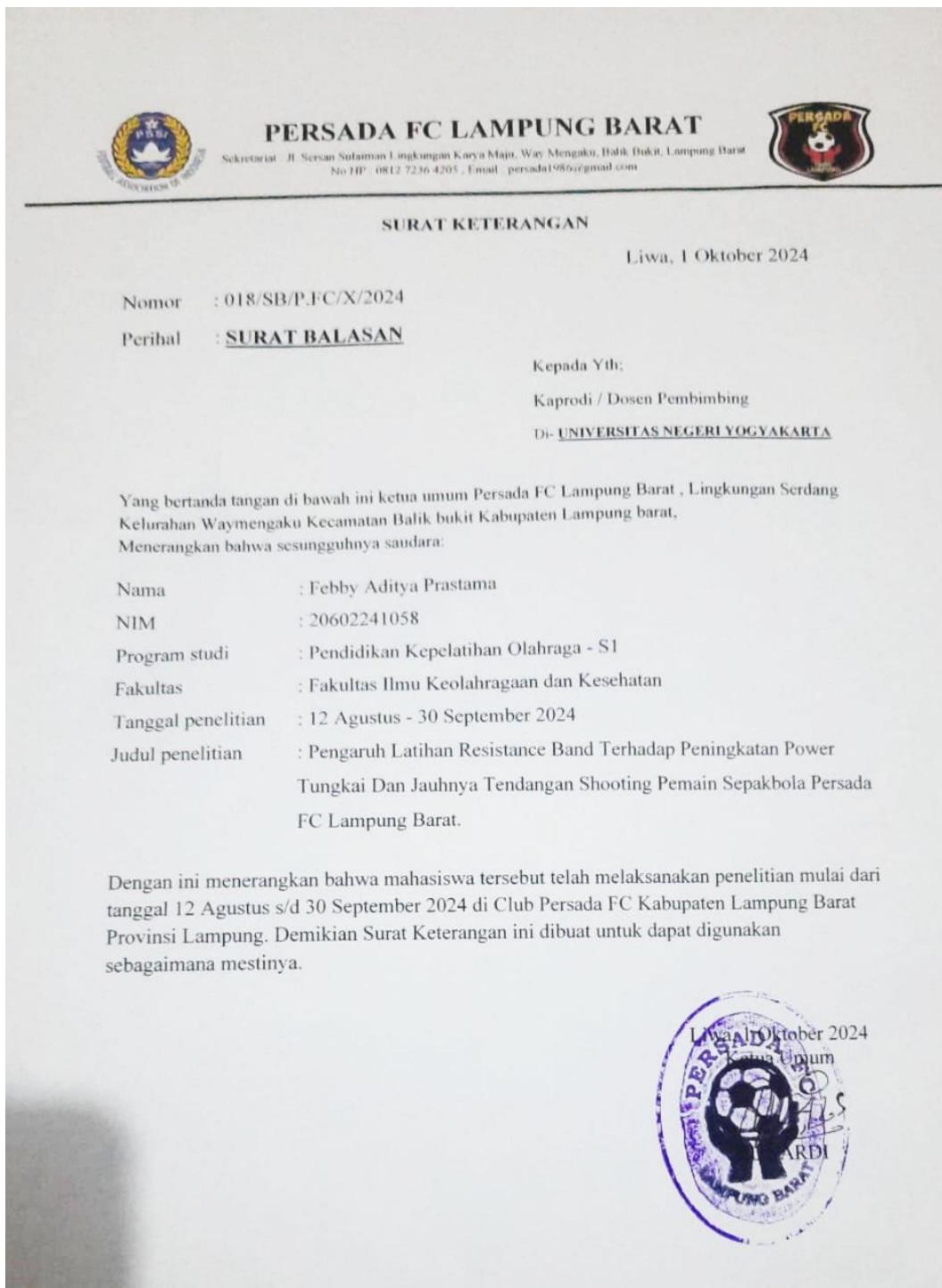
*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Departemen PKO
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian di Club Persada FC Lampung Barat



Lampiran 11. Surat Keterangan Dari Club Persada FC Lampung Barat



Lampiran 12. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Febby Aditya Prastama
NIM : 20602241058
Pembimbing : Dr. Fauzi, M. Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin 29/2/2024	Baca Buku pedoman chiropi & Circutis program catatan	J.
2.	Senin 29/2/2024	Buat program desain bandolee 16 aug dan program catatan	J.
3.	Rabu 3/3/2024	identifikasi dibuat dan produksi	J.
4.	Rabu 1/3/2024	identifikasi dibuat dengan wawancara dan buat program catatan	J.
5.	Senin 7/3/2024	Dibuat program konten bina kesehatan batuk digratisasi	J.
6.	Rabu 8/3/2024	ambil data pre test. dan iden profile.	J.
7.	Senin 7/3/2024	Data kasar. ada tiga level aktif. + Olah data semen rawan monilek.	J.

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Febby Aditya Prastama
NIM : 20602241058
Pembimbing : Dr. Fauzi, M. Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
8	8/ii 2/2024	dipublikasi Bab IX + V	J.
9	xmas 24/2024	di publikasi Cognitif Cognitif & semiotics	J.
10	xmas 31/2024	d. Bab IX	J.
11	1/iii 1/2024	n' publikasi + dr' teori	J.
12	7/ii 7/2024	cantuh cipta	J.

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO

Lampiran 13. Program Latihan Resistance Band 16 Kali Pertemuan

Pertemuan	Beban	Repetisi	Set	Waktu
1 - 4	Level 1	12 kali kaki kanan dan 12 kali kaki kiri	4 set	Kaki Kanan : 48 detik per 4 set. Kaki Kiri : 48 detik per 4 set. Total 96 detik untuk 4 set.
5 - 8	Level 2	16 kali kaki kanan dan 16 kali kaki kiri	4 set	Kaki kanan : 1 menit 8 detik per 4 set. Kaki kiri : 1 menit 8 detik per 4 set. Total 2 menit 16 detik untuk 4 set
9 - 12	Level 3	20 kali kaki kanan dan 20 kali kaki kiri	4 set	Kaki kanan : 1 menit 28 detik per 4 set. Kaki kiri : 1 menit 28 detik per 4 set. Total 2 menit 56 detik untuk 4 set
13 - 16	Level 4	25 kali kaki kanan dan 25 kali kaki kiri	4 set	Kaki kanan : 1 menit 56 detik per 4 set. Kaki kiri : 1 menit 56 detik per 4 set. Total 3 menit 52 detik untuk 4 set

Keterangan:

1. Pemain di bagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berjumlah 5 orang pemain.
2. Untuk setiap gerakan latihan yang dilakukan adalah kaki kanan terlebih dahulu, 4 set kaki kanan dan 4 set kaki kiri.

3. Gerakan latihan dilakukan secara bergantian.
4. Pemain 1 melakukan gerakan latihan kaki kanan sebanyak satu set dengan jumlah *repetisi* yang sudah di tentukan, lalu bergantian dengan pemain 2 untuk melakukan gerakan yang sama sebanyak satu set juga, begitu pun seterusnya sampai pemain yang ke 5. Gerakan dilakukan oleh seluruh pemain sampai masing-masing pemain melakukan gerakan latihan 4 set kaki kanan dan 4 set kaki kiri.
5. *Recovery* dilakukan pada saat para pemain bergantian untuk melakukan gerakan latihan.
 - a. Pertemuan 1 - 4 setiap pemain mendapatkan waktu *recovery* selama 48 detik untuk 1 set latihan, dan 3 menit 12 detik untuk 4 set latihan.
 - b. Pertemuan 5 - 8 setiap pemain mendapatkan waktu *recovery* selama 1 menit 8 detik untuk 1 set latihan, dan 4 menit 32 detik untuk 4 set latihan.
 - c. Pertemuan 9 - 12 setiap pemain mendapatkan waktu *recovery* selama 1 menit 28 detik untuk 1 set latihan, dan 5 menit 52 detik untuk 4 set latihan.
 - d. Pertemuan 13 - 16 setiap pemain mendapatkan waktu *recovery* selama 1 menit 56 detik untuk 1 set latihan, dan 7 menit 44 detik untuk 4 set latihan.

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Pelaksanaan *pre-test shooting*



Pelaksanaan *post-test shooting*



Pelaksanaan latihan menggunakan *resistance band*



Pelaksanaan *pre-test triple hop jump*



Pelaksanaan *post-test triple hop jump*



Pelaksanaan *pre-test vertical jump*



Pelaksanaan *post-test vertical jump*