

**PENGARUH LATIHAN *RESITANCE BAND* DAN *RESISTANCE BAND LEG PRESS* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ANGGOTA UKM FUTSAL
STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2022**

Mustakim¹, Anung Probo Ismoko², Danang Endarto Putro³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email: mustakiim04@gmail.com¹, ismokoanung@gmail.com², juzz.juzz88@gmail.com³

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan *resistance band leg press*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode *pre eksperimental design*, dengan desain yang digunakan “*Two Group Pretest Posttest*”. Populasi dalam penelitian ini adalah anak laki-laki usia anggota ukm futsal yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *ordinal pairing* yaitu membagi menjadi dua kelompok dari seluruh jumlah populasi. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes. Instrument pengumpulan data menggunakan tes *standing board jump*. Teknik analisis data untuk membantu penelitian ini menggunakan bantuan Program SPSS Versi 20.0. Hasil analisis data menyimpulkan bahwa Hasil analisis data menyimpulkan bahwa Hasil uji Homogenitas ditemukan bahwa $\text{sig} = 0,720$. Karena nilai $\text{sig} > 0,05$ berarti homogen. Untuk uji normalitas kelompok A diketahui nilai signifikansi $0,949 > 0,05$. Sedangkan uji normalitas kelompok B diketahui nilai signifikansi $0,988 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Untuk uji hipotesis menggunakan program SPSS versi 20.0 nilai t hitung kelompok A sebesar 3.375 karena t hitung $>$ t tabel berarti signifikan. Nilai t hitung kelompok B sebesar 8.397 karena t hitung $>$ t tabel berarti signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat adanya peningkatan power otot tungkai dalam anggota ukm futsal melalui latihan *resistance band* dan *resistance band leg press* pada anak anggota ukm futsal STKIP PGRI Pacitan.

Kata kunci : Futsal, *Resistance band*, *Resistance band leg pres*.

PENDAHULUAN

Olahraga di era globalisasi merupakan kegiatan yang sangat penting bagi manusia yang mempunyai tujuan selain untuk kesehatan juga untuk menjaga kebersamaan antar kelompok maupun perseorangan. Salah satu olahraga yang paling populer yang sangat digemari saat ini adalah olahraga futsal. Permainan yang dikembangkan dari pecahan atau modifikasi permainan sepakbola ini sukses mencuri perhatian dari masyarakat dunia yang menyukai permainan sepakbola namun dapat dilakukan dengan lebih mudah. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah menendang. Teknik ini mempunyai peranan penting baik untuk melakukan umpan (*passing*), menembang ke gawang lawan (*shooting at the goal*), menyapu bola untuk menjauhkan dari gawang sendiri dan untuk menggagalkan dari serangan lawan (*sweeping*). Pemain yang memiliki akurasi tendangan yang baik dan *power* yang kuat akan menjadi lebih istimewa oleh karena itu perlu dilatih kekuatan otot kaki agar dapat mempunyai tendangan yang lebih keras. Pola latihan *power training* juga perlu dilakukan selain dapat digunakan untuk

melatih meningkatkan kerasnya tendangan, *power training* juga dapat untuk membantu melatih stabilitas tubuh sehingga apabila pemain berada disituasi *one on one* pemain tersebut tidak akan mudah jatuh atau kehilangan keseimbangan, apabila pemain memiliki *power* otot tungkai yang baik maka akan berpengaruh pada kualitas tendangan terutama untuk mengumpan dan melakukan *shooting*. Permasalahan yang sering muncul saat ini adalah kurangnya modifikasi latihan yang digunakan untuk melatih *power* otot tungkai pemain futsal itu sendiri, masalah ini juga terjadi dalam unit kegiatan mahasiswa futsal STKIP PGRI Pacitan. sedangkan pada saat ini sudah banyak alat atau fasilitas yang menunjang latihan pemain, salah satunya adalah *resistance band* dan *resistance band leg press* alat ini berfungsi untuk melatih *power* otot tungkai. Tetapi dalam konteks ini potensi yang dimiliki unit kegiatan mahasiswa futsal STKIP PGRI Pacitan adalah *power* otot tungkai maka dari itu perlu dilakukan penelitian terhadap alat ini berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai atau tidak. Melihat dari beberapa permasalahan tersebut, maka dari itu peneliti memberi judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan *Resistance Band Leg Press* Terhadap Power Otot Tungkai Anggota Ukm Futsal Stkip Pgrri Pacitan Tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Metode sangat diperlukan dalam proses penelitian, metode memberikan penajangan terhadap hasil yang sesuai dan bisa dipertanggung jawabkan secara rinci dan ilmiah. Didalam proposal ini metode yang digunakan yaitu metode eksperimen, penelitian ilmiah yang digunakan harus mengarah pada tujuan penelitian agar peneliti dapat menghasilkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah syarat yang wajib dalam sebuah penelitian, pasalnya baik atau buruknya sebuah penelitian tergantung bagaimana sisi tanggung jawab dari metode penelitian, maka diharapkan metode penelitian harus mengarah pada sebuah tujuan penelitian.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001 : 64)

WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan Kecamatan Pacitan dan waktu penelitian pukul 07.30 dan 15.30 dari tanggal 12 juli – 19 Juli 2022.

POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

Populasi. Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Keseluruhan ini berasal dari peserta penelitian yang harus memiliki karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini yaitu anggota dari UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan yang berjumlah 20 orang. Populasi yang diambil dalam penelitian ini memiliki syarat yaitu : 1) Populasi adalah anggota dari UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan, 2) Populasi sudah menguasai teknik dasar bermain futsal.

Sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi (Suharsimi Arikunto, 2010:104). Dari pengertian tersebut dapat dijabarkan sampel adalah sebagian peserta yang mempunyai karakteristik yang sama untuk dilakukan penelitian dan bisa menjadi wakil dari seluruh populasi. Sampel yang diambil dari penelitian disini dari anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan yang berjumlah 20 orang. Pertimbangan yang dilakukan peneliti dalam pengambilan sampel adalah anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan yang sudah mendapatkan materi dasar permainan futsal dan berjenis kelamin laki-laki. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *resistance band* dan kelompok B diberi latihan *resistance band leg press*.

TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203), instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya menjadi lebih mudah dan memiliki hasil yang lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah dikelola. Instrumen dalam penelitian ini berdasar pada buku Test dan Pengukuran Olahraga. Untuk *Pre-test* dilakukan di lapangan UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan. Test yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan tes *standing board jump*. Setelah itu, dilakukan *Treatment* atau perlakuan yang melalui beberapa program Latihan selama 12 kali pertemuan. Setelah melewati masa perlakuan dilakukan *Post-test* dilakukan Kembali tes *standing board jump* untuk mengetahui apakah ada perbedaan.

TEKNIK ANALISIS DATA

Uji Normalitas. Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian yang dilakukan

tergantung variabel yang akan diolah. *Uji Homogenitas*, Pengujian atau uji homogenitas bertujuan untuk meyakinkan dan mengetahui bahwa sekumpulan data yang akan diukur memang berasal dari populasi yang homogen (sama). *Uji Hipotesis*, Teknik analisis data yang akan digunakan untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pre-test post-test design* adalah dengan menggunakan uji-t (t-test). Semua teknik analisis data yang dilakukan menggunakan bantuan program *SPSS versi 20.0 For Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data diperoleh dari penilaian sebelumnya atau *pree-test* dan hasil perlakuan atau *post-test*. Berdasarkan data yang diperoleh yang diolah menggunakan bantuan computer program *SPSS Version 20.0 for Windows*. Deskripsi data dari hasil *pre-test* dan *post-test* diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1.

Descriptive Statistics *preetest-postets resistance band leg press*

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
preetest	10	1.70	2.30	20.54	2.0540	.21381
posttest	10	1.97	2.54	22.24	2.2240	.18881
Valid N (listwise)	10					

Dapat dilihat bahwa hasil *post-test* pemain UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan setelah mendapatkan perlakuan mengalami peningkatan, hal ini dibuktikan dengan hasil tes *standing board jump* lompatan paling jauh yaitu 2.54 cm yang sebelumnya 2.30 dan lompatan paling rendah yaitu 1.97 cm yang sebelumnya 1.70 cm.

Tabel 2.

Descriptive Statistics *pretest-postes resistance band*

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
preetest	10	1.99	2.40	21.65	2.1650	.14175
posttest	10	2.12	2.56	23.26	2.3260	.15429
Valid N (listwise)	10					

Dapat dilihat bahwa hasil *post-test* pemain UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan setelah mendapatkan perlakuan mengalami peningkatan, hal ini dibuktikan dengan hasil

tes *standing board jump* lompatan paling jauh yaitu 2.56 cm yang sebelumnya 2.40 dan lompatan paling rendah yaitu 2.12 cm yang sebelumnya 1.99 cm.

Uji Homogenitas: Berdasarkan hasil uji homogenitas data antara dua variabel kecepatan berlari sebelum dilakukan *pre-test* dan sesudah *post-test* sebagai berikut :

Tabel 3
Test of Homogeneity of Variances
pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5.386	1	18	.032

Test of Homogeneity of Variances
posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.083	1	18	.166

Bagian *test of homogeneity of variances* menampilkan homogenitas varian sebagai persyaratan untuk dapat menggunakan ANOVA. Hasil pengujian dapat dilihat bahwa sig= 0.166. Nilai sig > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa varian antar kelompok *power* otot tungkai dalam permainan futsal anggota ukm STKIP PGRI Pacitan *pretest* dan *posttest* bersifat homogen. Dengan demikian persyaratan untuk menggunakan ANOVA terpenuhi.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4. uji normalitas
Resistance band leg press
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	.06063541
Most Extreme Differences	Absolute	.195
	Positive	.195
	Negative	-.129
Kolmogorov-Smirnov Z		.615
Asymp. Sig. (2-tailed)		.843

a. Test distribution is Normal.

Resistance band
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	.13579720
	Absolute	.192
Most Extreme Differences	Positive	.192
	Negative	-.136
	Kolmogorov-Smirnov Z	.606
Asymp. Sig. (2-tailed)		.856

a. Test distribution is Normal.

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa uji normalitas diketahui kelompok A signifikansi $0.843 > 0.05$. maka dapat disimpulkan variabel berdistribusi normal. Sedangkan kelompok B signifikansi $0.856 > 0.05$. maka variabel berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah kecepatan berlari (Y) dipengaruhi oleh variabel latihan menggunakan *speed chute parasut* (X). hasil perhitungan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Beda *T-Test*
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 PRETEST1 - POSTTEST1	-.16400	.14508	.04588	-.26779	.06021	3.575	9	.006
Pair 2 PRETEST2 - POSTTEST2	-.16100	.06064	.01917	-.20438	.11762	8.397	9	.000

Hipotesis yang diajukan adalah *power* otot tungkai (Y) dipengaruhi oleh variabel latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg press* (X). Hasil perhitungan dapat dilihat sebagai berikut:

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian ditemukan uji beda rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* kelompok A nilai *t* sebesar 3.575 dengan *sig* (2-

tailed) 0,006, dan hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* kelompok B nilai *t* sebesar 8.397 dengan *sig (2-tailed)* 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yaitu nilai *post-test* lebih baik dari pada nilai *pre-test* berada pada daerah penolakan *H₀* atau mempunyai nilai signifikan dibawah 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap variabel *dependen* atau latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg press* (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *power* otot tungkai (Y).

Pembahasan

Dari hasil analisis data *pre-test power* otot tungkai kelompok A diperoleh skor terendah (minimum) 1,70, skor tertinggi (maximum) 2,30, rata-rata (mean) 2,054 dan standat deviation 0,213. Hasil *post-test* diperoleh skor terendah (minimum) 1,97, skor tertinggi (maximum), rata-rata (mean) 2,22 dan standar deviation 0,188. Sedangkan hasil analisis data *pre-test power* otot tungkai kelompok B diperoleh skor terendah (minimum) 1,99, skor tertinggi (maximum) 2,40, rata-rata (mean) 2,165, standar deviation 0,141 dan hasil *post-test* diperoleh skor terendah (minimum) 2,12, skor tertinggi (maximum) 2,56, rata-rata (mean) 2,326, standar deviation 0,154. Dapat diketahui dari hasil diatas perlakuan pada anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai, setelah mendapatkan serangkaian *treatment* atau program latihan yang diberikan oleh peneliti selama 12 kali pertemuan dan dilakukan tes *standing board jump* dan dibantu oleh program *SPSS Version 20.0 for windows* dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg press* dapat berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan futsal pada anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pengaruh *resistance band* dan *resistance band leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut, tingkat *power* otot tungkai anggota ukm futsal setelah mendapatkan perlakuan berada klasifikasi baik hal ini dibuktikan dengan data *post-test standing board jump* kelompok A (*resistance band leg press*) diperoleh skor terendah (minimum) 1,97, skor tertinggi (maximum) 2.54, sedangkan kelompok B (*resistance band*) diperoleh skor terendah (minimum) 2,12, skor

tertinggi (maximum) 2,56 latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg press* memberikan peningkatan terhadap *power* otot tungkai anggota UKM futsal STIKP PGRI Pacitan.

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan ada beberapa saran dari penulis anatar lain, Sebagai masukan untuk pelatih supaya *resistance band* dan *resistance band leg press* dijadikan program latihan karena dapat berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Alat *resistance band* dapat dijadikan alat latihan individu atau alat latihan personal untuk memaksimalkan *power* otot tungkai. Pemain sebaiknya mengolah kemampuan individu secara mandiri karena banyak metode latihan yang bisa digunakan salah satunya menggunakan *resistance band*. Kepada peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian yang lebih intens dan memilih variasi latihan ataupun program yang bisa mudah dikembangkan karena untuk meminimalisir adanya kejenuhan berlatih untuk para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, S (2013). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press)
- Komaini Anton dkk (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung : PT. Rajagrafindo Persada
- Sugiyono. (2013). *Metedologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. (Online). Tersedia <https://id.scribd.com/doc/95963092/perpustakaan-online-prof-arikunto-prosedur-penelitian-suatu-pendekatan-praktek> Diunduh pada tanggal 28 Oktober 2021