



PENGARUH LATIHAN BERBEBAN KARET RESISTENSI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SD INPRES BONTOA

Anugrah Halil hidayat¹, Sufitriyono², Sitti Hajara³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar


Email: anugrahhidayat@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: Sufitriyono@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SPF SDI Bontoa

Email: sittihajara17@gmail.com

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-01-2025</i> <i>Revised; 03-01-2025</i> <i>Accepted; 04-02-2025</i> <i>Published; 31-03-2025</i>	Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Pengaruh latihan berbeban karet resistance terhadap tendangan jauh pada atlet SD Inpres Bontoa; 2) Pengaruh latihan tanpa berbeban karet terhadap tendangan jauh pada atlet SD Inpres Bontoa; dan 3) Perbedaan pengaruh latihan berbeban karet dan tanpa berbeban karet terhadap tendangan jauh pada atlet SD Inpres Bontoa. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SD Inpres Bontoa dengan sampel yang digunakan yaitu 20 atlet dengan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling dan sistem pembagian kelompok menggunakan matching ordinal pairing. Adapun instrument penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis normalitas data, analisis homogenitas dan analisis uji t dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20,00.
Key words: <i>Latihan berbeban karet resistensi dan Keterampilan passing Sepakbola</i>	artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0 

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang paling terkenal di belahan dunia. Semua kalangan bisa memainkannya, mulai dari anak kecil, remaja, dewasa, orang tua, bahkan seorang kakek pun masih ada yang aktif. Sepakbola merupakan olahraga yang murah dan praktis karena dapat dimainkan di mana saja selama ada yang mau ikut bermain. Sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain di lapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang. Permainan sepakbola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumannya.

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemainnya. Dengan menguasai teknik dasar, pemain akan mampu memainkan bola dalam segala bentuk dan situasi permainan sehingga dapat memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik permainan, serta mampu menciptakan kekompakan tim dan meningkatkan kualitas permainan, yang akan berujung pada kemenangan.

Salah satu dari teknik dasar yang penting untuk dikuasai dalam permainan sepakbola oleh setiap pemain adalah kemampuan melakukan passing, baik passing dekat atau passing jauh. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik mengoper atau passing bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya. Berdasarkan pola gerakannya, mengoper bola melibatkan beberapa unsur gerakan dari beberapa anggota tubuh agar teknik mengoper bola dapat dilakukan dengan baik, serta bagian-bagian tubuh yang terlibat di dalam gerakan passing bola juga harus dikoordinasikan dengan baik.

Selain faktor teknik, diperlukan kondisi fisik yang baik untuk menendang bola, komponen kondisi fisik antara lain adalah kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (explosiv power), kecepatan (speed), daya lentur (flexible), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), reaksi (reaction), 3 keseimbangan (balance) dan komposisi tubuh. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang pemain bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan. Usaha untuk menghasilkan tendangan yang melambung dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih power otot tungkai. Dalam melatih power otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode Pliometrik, adapun materi latihan yang diberikan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan pliometrik menggunakan tahanan karet.

Bertolak dari uraian di atas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang metode latihan beban karet resistance terhadap tendangan jauh, dan menuangkannya dalam bentuk jurnal penelitian dengan judul “ Pengaruh latihan beban karet resistance terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTOA.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen, yakni meneliti pengaruh perlakuan terhadap perilaku yang timbul sebagai akibat dari perlakuan. Roestiyah, (2012: 80), Metode eksperimen merupakan satu dari banyak metode mengajar di mana siswa melaksanakan sesuatu percobaan

mengenai sesuatu hal melihat prosesnya dan menuliskan hasil percobaannya. selanjutnya hasil pengamatan tersebut disampaikan di kelas dan dievaluasi oleh pendidik.

Pretest (Tes Awal)	Perlakuan (Treatment)	Posttest (Tes Akhir)
O_1	$X_a - X_b$	O_2

Gambar 3.1 Desain penelitian

Keterangan :

Pretest = Tes awal tendangan bola jarak jauh

X_a = Kelompok yang diberikan Treatment

X_b = Kelompok yang tidak diberikan treatment

Posttest = Tes akhir tendangan bola jarak jauh

Berdasarkan definisi diatas maka populasi merupakan sekumpulan obyek yang memiliki sifat-sifat yang hampir sama menjadi obyek penelitian, yang akan membantu dalam usaha memperoleh data untuk menguji kebenaran hipotesis dalam penelitian ini berdasarkan hal tersebut yang menjadi populasi penelitian ini adalah semua atlet SD INPRES BONTUA.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil :

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada tanpa latihan berbeban karet resistance terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA, diperoleh nilai tobservasi 5,897 lebih besar dari pada nilai ttabel 2,262 ($5,897 > 2,262$) dengan nilai signifikan 0,000 lebih besar daripada $\alpha 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tanpa latihan berbeban karet resistance terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA.

Dapat dibuktikan nilai rata-rata posttest lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata pretest atau ($\mu A1 38,3000 < \mu A2 43,6300$) dengan selisih 5,33. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tanpa latihan berbeban karet resistance terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA.

Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan ada pengaruh yang

signifikan. Hasil tersebut, pengaruh latihan berbeban karet terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

1. Pengaruh yang signifikan latihan berbeban karet resistance terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan berbeban karet resistance terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir tendangan jauh atlet SD INPRES BONTUA pada kelompok latihan berbeban karet resistance, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan berbeban karet secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola. Ini membuktikan bahwa latihan berbeban karet resistance berperan dalam peningkatan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola. Ini membuktikan bahwa seorang pemain atau atlet melakukan gerak latihan berbeban karet resistance dalam mencapai peningkatan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola. Latihan beban juga dapat mempergunakan alat-alat seperti katrol, karet, dan lain-lain alat untuk bisa diterapkan untuk latihan beban. Latihan beban atau weight training merupakan proses yang sistematis menggunakan beban dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik kesehatan kekuatan, kecepatan, serta prestasi suatu cabang olahraga. Karet mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifatnya yang elastis dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan, memanfaatkan gaya tarik oleh karet itu sendiri. Hasil tersebut memberikan penjelasan bahwa latihan berbeban karet pada seorang atlet sangat mempengaruhi gerak dalam melakukan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola. Dengan demikian latihan berbeban karet mempunyai pengaruh signifikan terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA.

2. Pengaruh yang signifikan tanpa latihan berbeban karet resistance terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA Hipotesis kedua diterima: ada pengaruh yang signifikan tanpa latihan berbeban karet terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA pada tanpa latihan berbeban karet, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan tanpa latihan berbeban karet secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola. Ini membuktikan bahwa tanpa latihan berbeban karet berperan dalam peningkatan tendangan jauh pada cabang olahraga futsal. Jadi, dalam melakukan sebuah latihan, perlu latihan yang rutinitas agar hasil yang diperoleh bisa maksimal. Dengan demikian tanpa latihan berbeban karet mempunyai pengaruh signifikan terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA.

3. Perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan berbeban karet resistance dan tanpa latihan berbeban karet terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTUA Hipotesis ketiga yang diajukan diterima: ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan berbeban karet dan tanpa latihan berbeban karet terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES

BONTOA. Sesuai hasil uji-t data tes akhir tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTOA pada kedua kelompok, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Latihan berbeban karet lebih baik dalam peningkatan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola daripada tanpa latihan berbeban karet. Di dalam melakukan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola, pemain atau atlet melakukan latihan berulang-ulang agar mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Oleh karena itu, dalam melakukan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola yang bagus perlu latihan secara berulang-ulang. Latihan beban juga dapat mempergunakan alat-alat seperti katrol, karet, dan lain-lain alat untuk bisa diterapkan untuk latihan beban. Latihan beban atau weight training merupakan proses yang sistematis menggunakan beban dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik kesehatan kekuatan, kecepatan, serta prestasi suatu cabang olahraga. Karet mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifatnya yang elastis dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan, memanfaatkan gaya tarik oleh karet itu sendiri. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan meningkatkan kecepatan. Latihan berbeban karet, yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, kelincahan dan power secara keseluruhan. Sehingga latihan berbeban karet dapat meningkatkan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola. Untuk itu latihan berbeban karet paling efektif dalam meningkatkan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola. Kedua metode yang dijadikan fokus dalam penelitian yaitu latihan berbeban karet dan tanpa latihan berbeban karet memiliki fungsi dalam latihan dalam meningkatkan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola. Oleh karena itu kedua bentuk latihan tersebut merupakan rangsangan syaraf yang dapat membantu melakukan tendangan jauh atau biasa diartikan sebagai kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Dengan demikian latihan berbeban karet dan tanpa latihan berbeban karet mempunyai perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTOA, dan latihan berbeban karet lebih baik dalam peningkatan tendangan jauh pada cabang olahraga sepakbola dari pada tanpa latihan berbeban karet.

PENUTUP

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh latihan berbeban karet resistance terhadap tendangan jauh pada atlet SD INPRES BONTOA. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki pengaruh terhadap peningkatan kekuatan dan keterampilan dalam permainan sepakbola dari latihan karet resistance.

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu :

- Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga sepakbola, bahwa kiranya dalam peningkatan tendangan jauh , maka alangkah baiknya melakukan latihan berbeban karet secara teratur.
- Pihak sekolah perlu memfasilitasi sarana dan prasarana latihan, agar tidak terjadi permasalahan-permasalahan yang dapat menghambat proses latihan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hill, D. (2004). The Use of Elastic Bands in Sport and Exercise: A Review of the Literature. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(2), 356-361.
- Jones, M. T., & Gibson, M. G. (2004). The Effects of Resistance Training on the Power and Performance of Football Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3(2), 100-105.
- McGinnis, P. M. (2011). *Biomechanics of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nasution, S. (2011). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Roestiyah, D. (2012). *Metode Eksperimen dalam Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer: Developing Elite Performers*. London: Routledge.
- Suryana, Y. (2013). *Dasar-Dasar Olahraga Sepak Bola*. Jakarta: Pustaka Cendikia.
- Viru, A. (2011). The Influence of Physical Conditioning on Athletic Performance. *Sports Medicine*, 41(4), 251-258.
- Willardson, J. M. (2006). The Use of Resistance Bands in Sport Training. *Strength and Conditioning Journal*, 28(1), 39-44.