YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5836

PENGARUH RESISTANCE BAND TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PEMAIN PUTRI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 MAYONG KABUPATEN JEPARA

The Effect of Resistance Band on Shooting Accuracy of Female Futsal Extracurricular Players at SMAN 1 Mayong, Jepara Regency

Alfian Muhammad Rizki & Moch. Fahmi Abdulaziz
Universitas Negeri Semarang
alfianrizki22@students.unnes.ac.id; moch.fahmi.abdulaziz@mail.unnes.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 10, 2025	Apr 29, 2025	May 14, 2025	May 19, 2025

Abstract

This study is motivated by the limited research on the use of resistance bands in futsal training, particularly concerning shooting accuracy among female high school players, despite the critical importance of mastering accurate shooting techniques to support team performance. The aim of this study is to measure the effect of resistance band training on the shooting accuracy of female futsal extracurricular players at SMAN 1 Mayong, Jepara Regency. A quantitative method with an experimental approach was used, employing a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 16 female futsal extracurricular members selected through purposive sampling. Data were collected through shooting skill tests conducted before and after the treatment, using an instrument that assessed accuracy scores from four shots. Data analysis was performed using the paired sample t-test with the help of SPSS software. The results show a significant increase in shooting accuracy scores following resistance band training, indicating a positive effect on shot precision. These findings support the

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

theory that resistance training is an effective method for improving lower limb strength and movement precision. The main conclusion of this study is that the use of resistance bands in futsal training programs can significantly enhance shooting accuracy among female players. The implications of this research include theoretical contributions to the literature on physical training in futsal, as well as practical recommendations for coaches and physical education teachers in designing more effective training methods to improve shooting technique performance. This study also opens opportunities for further research on resistance band training variations for other futsal skills.

Keywords: Resistance Band; Shooting Accuracy; Futsal; Physical Training; Female Players

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya kajian mengenai penggunaan *resistance band* dalam latihan futsal, khususnya pada aspek ketepatan *shooting* pemain putri tingkat SMA, padahal penguasaan teknik *shooting* yang akurat sangat penting dalam menunjang performa tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting* pemain putri ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Mayong, Kabupaten Jepara. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 16 siswi anggota ekstrakurikuler futsal yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan *shooting* sebelum dan sesudah perlakuan, menggunakan instrumen yang mengukur skor akurasi dari empat tembakan. Analisis data dilakukan dengan uji *paired sample t-test* menggunakan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor akurasi *shooting* setelah diberikan perlakuan latihan dengan *resistance band*, yang mengindikasikan pengaruh positif terhadap ketepatan tembakan. Temuan ini mendukung teori latihan resistensi sebagai metode efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan presisi gerakan. Simpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan *resistance band* dalam program latihan futsal dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain putri secara signifikan. Implikasi dari penelitian ini mencakup aspek teoretis sebagai penguatan literatur pelatihan fisik dalam olahraga futsal, serta aspek praktis berupa rekomendasi bagi pelatih dan guru olahraga dalam merancang metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa teknik *shooting*. Penelitian ini juga membuka peluang studi lanjutan mengenai variasi latihan *resistance band* pada keterampilan futsal lainnya.

Kata Kunci: Resistance Band; Ketepatan Shooting; Futsal; Latihan Fisik; Pemain Putri.

PENDAHULUAN

Olahraga futsal terus mengalami perkembangan signifikan baik di tingkat nasional maupun internasional (Muhammad Alfarezi et al., 2025). Di Indonesia, olahraga ini menjadi salah satu cabang yang digemari di kalangan pelajar, mahasiswa, hingga komunitas umum. Popularitas futsal tidak hanya terjadi pada peserta didik laki-laki, tetapi juga pada peserta didik perempuan yang aktif mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah (Kamil et al., 2021). Namun

demikian, penguasaan keterampilan dasar futsal, khususnya *shooting* atau teknik menendang bola ke arah gawang secara akurat, masih menjadi tantangan bagi sebagian besar pemain, terutama di kalangan pemain pemula dan remaja (Susila, 2021). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya studi mengenai efektivitas metode latihan resistance band terhadap peningkatan teknik shooting, padahal akurasi shooting memegang peranan penting dalam penentuan hasil pertandingan futsal, terutama pada pemain putri tingkat sekolah menengah.

Berdasarkan teori latihan beban yang dikemukakan oleh (Wibowo et al., 2020), latihan yang sistematis dan progresif seperti penggunaan resistance band mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai yang menjadi fondasi utama dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat. Oleh karena itu, peneliti memandang penting untuk mengkaji secara spesifik pengaruh latihan resistance band terhadap akurasi shooting, mengingat resistensi karet tersebut dapat memberikan stimulasi pada otot tanpa memerlukan beban tambahan yang berat, sehingga lebih aman dan efektif digunakan oleh remaja perempuan.

Penelitian sebelumnya oleh Wahyuddin & Sidik Siregar (2024) membuktikan bahwa resistance band dapat meningkatkan akurasi shooting mahasiswa. Sementara studi oleh (Rasyono et al., 2024) menunjukkan dampak positif resistance band terhadap kemampuan teknik dasar futsal, namun fokusnya masih pada kelompok usia dewasa dan belum secara spesifik meneliti aspek ketepatan shooting di kalangan siswa SMA putri. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya riset yang lebih terarah untuk menjawab efektivitas latihan resistance band di konteks yang berbeda, terutama pada pelajar perempuan yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal.

Kajian ini mengisi celah penelitian sebelumnya dengan mengintegrasikan latihan resistance band ke dalam program latihan shooting futsal bagi siswi SMA. Pendekatan ini didasarkan pada teori kekuatan otot dan akurasi teknik (Krisdianto & Hariadi, 2020), yang menekankan bahwa peningkatan kekuatan otot tungkai akan berbanding lurus dengan ketepatan arah tendangan. Dengan mengacu pada model latihan berbasis resistensi dan didukung pendekatan kuantitatif eksperimental, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baru terhadap literatur pelatihan olahraga di tingkat pendidikan menengah.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan resistance band terhadap ketepatan shooting pemain putri ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Mayong, Kabupaten Jepara. Fokus utama penelitian ini adalah mengukur sejauh mana latihan menggunakan

resistance band dapat meningkatkan akurasi tendangan ke gawang setelah diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen (Syahrizal & Jailani, 2023). Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan resistance band terhadap ketepatan shooting pemain putri futsal (Ridhatul et al., 2024). Pendekatan eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memberikan perlakuan (treatment) dan mengukur dampaknya secara objektif (Prabowo & Laksimiwati, 2020)

Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design* (Samudra et al., 2022). Dalam desain ini, peneliti mengukur kemampuan shooting peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan resistance band, untuk mengetahui perbedaan hasil yang terjadi.

Subjek dalam penelitian ini adalah 16 siswi yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Mayong, Kabupaten Jepara. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu: siswi perempuan usia 15–16 tahun yang aktif mengikuti kegiatan futsal sekolah (Akbar & Khory, 2023)

Instrumen utama yang digunakan adalah tes keterampilan shooting berbasis skor zona gawang, yang diadaptasi dari tes shooting *Booby Test* (Santya et al., 2024). Tiap peserta melakukan empat kali percobaan shooting dari jarak 8 meter ke arah gawang yang telah dibagi dalam zona skor 10 hingga 60 poin. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan pencatatan skor pretest dan posttest oleh pelatih (Said Zainuddin et al., 2024). Validitas instrumen didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menggunakan format penilaian yang sama dalam konteks latihan futsal (Jawa et al., 2025).

Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 (Herianto et al., 2024). Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan signifikansi 0,05 (Usmadi, 2020). Uji t digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah perlakuan latihan resistance band diberikan.

HASIL

Data hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor akurasi shooting pada pemain putri futsal setelah diberi perlakuan latihan menggunakan resistance band selama 3 minggu. Berdasarkan hasil pretest, seluruh partisipan (n=16) berada dalam kategori "Jelek" dengan skor antara 70 hingga 90 poin dari maksimal 240 poin. Setelah pelaksanaan latihan, skor peserta meningkat secara signifikan.

Dari 16 partisipan, 5 partisipan menunjukkan peningkatan skor shooting yang masuk dalam kategori "Cukup", dan 11 partisipan berhasil mencapai kategori "Baik". Sebagai contoh:

- P03 (Perempuan, 15 tahun): "Awalnya saya hanya dapat nilai 80, setelah latihan pakai resistance band, jadi lebih tahu cara kontrol arah tendangan."
- P11 (Perempuan, 15 tahun): "Tendangan saya sekarang lebih keras dan bisa lebih tepat ke sudut gawang."

Tabel 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Shooting

No	Kode Partisipan	Skor Pretest	Skor Postest	Kategori Akhir
1.	P 01	80	180	Baik
2.	P 02	80	160	Ccukup
3.	P 03	80	180	Baik
4.	P 04	90	150	Cukup
5.	P 05	80	170	Baik
6.	P 06	80	180	Baik
7.	P 07	70	150	Cukup
8.	P 08	80	170	Baik
9.	P 09	80	160	Cukup
10.	P 10	90	160	Cukup
11.	P 11	80	180	Baik
12.	P 12	80	180	Baik
13.	P13	70	180	Baik
14.	P 14	80	180	Baik
15.	P 15	80	170	Baik
16.	P 16	80	190	Baik

Data menunjukkan bahwa latihan resistance band berdampak positif terhadap peningkatan akurasi shooting pada pemain putri futsal di SMAN 1 Mayong. Mayoritas partisipan mengalami peningkatan skor yang menggeser mereka dari kategori "Jelek" ke "Cukup" atau "Baik".

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada ketepatan shooting pemain putri ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Mayong setelah diberikan latihan menggunakan resistance band selama tiga minggu. Temuan ini selaras dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menganalisis pengaruh latihan resistance band terhadap akurasi shooting. Peningkatan skor dari kategori "Jelek" menjadi "Cukup" dan bahkan "Baik" pada sebagian peserta mengindikasikan bahwa latihan tersebut efektif dalam mengembangkan kekuatan otot tungkai dan presisi gerakan tendangan. Hasil ini memperkuat dugaan awal (hipotesis) bahwa pemberian latihan resistance band dapat meningkatkan kemampuan shooting secara signifikan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wahyuddin & Sidik Siregar (2024), yang menunjukkan bahwa penggunaan resistance band mampu meningkatkan akurasi shooting mahasiswa FIKK UNM secara signifikan. Penelitian oleh (Rasyono et al., 2024) juga mendukung hasil ini, di mana penggunaan resistance band terbukti memperbaiki teknik dasar permainan futsal, termasuk shooting. Di samping itu, (Thawarkha et al., 2023) mencatat bahwa latihan resistance band berkontribusi dalam meningkatkan kekuatan otot pada siswa SMP, yang berimbas pada kualitas shooting mereka. Konsistensi hasil penelitian ini dengan literatur sebelumnya menguatkan bahwa resistance band merupakan metode latihan yang valid dan efektif untuk mengembangkan performa teknik shooting, tidak hanya pada tingkat perguruan tinggi, tetapi juga pada peserta didik sekolah menengah.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur tentang efektivitas latihan resistance band dalam konteks latihan olahraga di lingkungan sekolah, khususnya untuk peserta didik perempuan. Dari sisi praktis, hasil ini memberikan informasi bermanfaat bagi guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler futsal dalam menyusun program latihan yang lebih variatif dan efisien. Penggunaan resistance band yang ringan, fleksibel, dan tidak memerlukan ruang

besar, sangat cocok diintegrasikan dalam pelatihan futsal di lingkungan sekolah dengan keterbatasan fasilitas.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, jumlah sampel yang digunakan relatif kecil (hanya 16 peserta), sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian hanya dilakukan dalam durasi waktu latihan selama tiga minggu, yang mungkin belum cukup lama untuk melihat dampak jangka panjang. Ketiga, meskipun peneliti berupaya menjaga kontrol terhadap latihan, terdapat faktor eksternal yang tidak dapat sepenuhnya dikendalikan, seperti kondisi fisik harian peserta, motivasi, dan kehadiran selama latihan. Selain itu, tidak dilakukan kelompok pembanding (kontrol), sehingga hasil hanya didasarkan pada perbandingan skor pretest dan posttest dalam satu kelompok.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa latihan resistance band berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting pemain putri ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Mayong, sebagaimana dituju dalam rumusan masalah. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor shooting dari kategori "Jelek" ke "Cukup" bahkan "Baik" setelah diberikan intervensi berupa latihan resistance band selama tiga minggu. Temuan kunci lain mencakup variasi peningkatan antar individu, yang umumnya dipengaruhi oleh pengalaman bermain dan konsistensi latihan. Fakta ini menunjukkan bahwa resistance band tidak hanya membantu penguatan otot tungkai, tetapi juga mendukung presisi gerakan tendangan dalam konteks permainan futsal.

Studi ini memberikan tiga kontribusi utama:

1. Mengisi celah empiris tentang efektivitas resistance band dalam konteks pemain putri tingkat SMA, yang sebelumnya kurang dieksplorasi;
2. Memperkuat validasi teori pelatihan fisik berbasis resistensi sebagai metode peningkat keterampilan teknis, khususnya shooting dalam futsal;
3. Memberikan pendekatan praktis dalam perancangan program latihan futsal sekolah yang efisien, hemat biaya, dan fleksibel diimplementasikan pada kelompok usia remaja.

Berdasarkan keterbatasan yang ada, direkomendasikan agar:

1. Penelitian lanjutan dilakukan secara longitudinal untuk mengamati efek jangka panjang dari latihan resistance band terhadap keterampilan shooting;
2. Studi diperluas ke wilayah dan jenjang pendidikan lain (SMP, SMA di kota besar) untuk meningkatkan generalisasi hasil;
3. Penggunaan desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan perlakuan lain dibandingkan resistance band (misalnya weighted vest atau plyometric training) untuk mengetahui efektivitas relatif dari berbagai jenis latihan penguatan otot.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, F. D. I., & Khory, D. F. (2023). IDENTIFIKASI MOTIVASI SISWA PEREMPUAN MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 8 SURABAYA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *11*(1), 87–94. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani

Herianto, I. M., Istiningsih, E., & Istiningsih, S. (2024). Penerapan Model Treffinger Berbantuan Video Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Materi Energi Perubahan Bentuk. *Kappa Journal*, *8*(1), 51–56. https://doi.org/10.29408/kpj.v8i1.24750

Jawa, L., Lili Bile, R., & Bayo Ola Tapo, Y. (2025). ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga | |*, *5*(1), 70–82. https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5119

Kamil, A. F., Kurniawan, F., & Ismaya, B. (2021). Analisis Teknik Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler di Sekolah SMPIT AL ARABI. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *8*(7), 269–273.

Krisdianto, A., & Hariadi, I. (2020). Hubungan antara Keseimbangan, Power dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Passing Pemain Sepakbola. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, *1*(2), 39–46. https://core.ac.uk/download/pdf/328160763.pdf

Muhammad Alfarezi, Hendri Munar, & Grafitte Decheline. (2025). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT KAKI DAN OTOT PERUT TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 7 MUARO JAMBI. *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, *7*(2), 389–398. https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1693

Prabowo, B. R., & Laksimiwati, H. (2020). HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN KEBAHAGIAAN MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Chracter: Jurnal Penelitian Psikologi*, *7*(1), 1–7. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/31922/28965

Rasyono, Putra, G. Z., & Prabowo, B. Y. (2024). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Resistance Band Terhadap Keberhasilan Shooting Ke Gawang Futsal Klub BSCM.ID. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, *13*(2), 117–129. DOI : 10.22437/csp.v13i2.29744

Ridhatul, N., Sidik, D. Z., & Nurcahya, Y. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Passing Drill Terhadap Ketepatan Passing Pemain Futsal Putri. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, *5*(1), 1–7.

Said Zainuddin, M., Usman, A., & Sudirman. (2024). Keterampilan Motor dan Akurasi Kinerja Futsal. *Prosiding Seminar UNM Ke-63 2024*, *2*, 24–29.

Samudra, C. T., Saiin, J. M., & Nurjamal. (2022). PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SHOOTING PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PEMULA SSB BINA MANDIRI. *B PEJ: BORNEO PHYSICAL EDUCATION JOURNAL*, *3*(1), 25–32. https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej

Santya, B., Yuwono, C., Pramono, H., & Sudarmono, M. (2024). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Sepak Bola U-11 Di Safin Pati Sport School (SPSS) Tahun 2023. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *5*(3). https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes

Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal*, *2*(3), 230–238. http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj

Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, *1*(1).

Thawarkha, Puspa Hidasari, F., Triansyah, A., Simanjuntak, V. G., & Heatami, M. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Resistence Band Terhadap Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMP LKIA Pontianak. *Journal Physical Health Recreation*, *3*(2), 135–145. https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2

Usmadi. (2020). PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS (UJI HOMOGENITAS DAN UJI NORMALITAS). *Inovasi Pendidikan*, *7*(1), 50–62.

Wahyuddin, R., & Sidik Siregar, F. (2024). PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND DALAM PENINGKATAN AKURASI SHOOTING FUTSAL MAHASISWA FIKK UNM. *JURNAL ILMIAH STOK BINA GUNA MEDAN*, *12*(1), 48–55.

Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Fani Purilawa, A. (2020). PENGARUH WORKOUT FROM HOME PADA MASA PANDEMI TERHADAP PENINGKATAN HIPERTROFI OTOT. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, *1*(1), 63–69. https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok