

Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Resistance Band* terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepakbola

Faisal^{1*}, Jeane Betty Kurnia Jusuf¹, Januar Abdilah Santoso¹

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

*Corresponding Author: faisaldewa2002@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil latihan shooting dengan menggunakan alat bantu resistance band. Sampel pada penelitian ini adalah siswa akademi sepakbola sebanyak 15 orang dengan kategori usia 12 tahun dengan populasi berjumlah 80. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh penggunaan Resistance band sebagai instrument penelitian terhadap hasil shooting. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimental one group pretest-posttest design. Nilai rata-rata kemampuan siswa 46,33 standar deviasi 10,93 pada pretest menjadi 72,33 standar deviasi 10,83 saat posttest. Uji korelasi menunjukkan pengaruh signifikan antara variabel dengan nilai korelasi sebesar 0,861. Hasil uji sampel uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest dengan nilai sebesar 0,000. Uji efektivitas N gain score dengan kategori sedang rata-rata 0,4972. Dari pemaparan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan alat bantu resistance band berpengaruh signifikan terhadap hasil latihan shooting. Dapat dilihat pada tabel nilai mean N-gain score sebesar 0,497 dimana jika dilihat pada tabel kategori nilai tersebut berada termasuk dalam kategori "Sedang". Kesimpulan dari penelitian ini adalah alat bantu resistance band dapat menjadi alternative untuk meningkatkan kemampuan shooting. Namun, pola dari treatment disesuaikan agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

Kata Kunci: *Resistance Band*; *Shooting*; Sepakbola

Received: 26 Jun 2024; Revised: 10 Jul 2024; Accepted: 15 Jul 2024; Available Online: 27 Agu 2024

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabang olahraga). Olahraga yang dilakukan dengan benar dan tepat akan menjadi komponen penting yang sangat mendukung pengembangan potensi. Pembinaan olahraga yang sistematis dapat mengarahkan kualitas sumber daya manusia (SDM) pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang mengandung nilai, dan prestasi yang lebih tinggi, yang semuanya dapat meningkatkan kebanggaan dan ketahanan nasional (Salahudin & Rusdin, 2020). Sepakbola adalah salah satu bagian dari gerakan jasmani, yang juga merupakan bagian dari gerakan secara keseluruhan, dimana mengutamakan aktivitas jasmani dan unsur kesenangan disukai oleh semua lapisan masyarakat. Menurut Susanto dan Lismadiana (2016), sepakbola adalah permainan tim yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim mempunyai sebelas pemain utama, dengan tujuan mencetak gol dan melakukan upaya untuk mematahkan serangan lawan (Jaya Hendra, 2020).

Sepakbola juga menjadi salah satu olahraga paling populer dan paling digemari di seluruh dunia. Pernyataan ini mungkin tidak perlu dibantah, berdasarkan hasil 230eraka yang dilakukan oleh FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*) pada tahun 2001, ditemukan bahwa sepakbola merupakan olahraga terpopuler saat ini. Studi ini menunjukkan bahwa lebih dari 240 juta orang bermain sepakbola di lebih dari 200 negara hampir seluruh dunia. Berdasarkan hasil survey di atas, dapat dikatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang paling populer dan digemari di seluruh dunia. Sepakbola yang populer dan digemari oleh seluruh masyarakat Indonesia mempunyai peranan dalam kehidupan sehingga menjadi topik perbincangan yang menarik. Hal ini terlihat pada klub-klub sepakbola kelahiran Indonesia. Sepakbola di Indonesia berkembang pesat hingga Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia didirikan pada tahun 1930 di Yogyakarta. Indonesia banyak mengikuti kompetisi di

dunia sepakbola agar bisa diakui dunia, namun karena kurangnya sumber daya manusia yang berkualitas membuat Indonesia terhambat (Gracia dkk., 2021).

Agar dapat menampilkan teknik permainan yang baik maka setiap pemain harus mengetahui cara menguasai dengan baik dan tepat. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna meningkatkan prestasinya, seperti menendang bola, mengarahkan bola, menggiring bola, dan lain-lain. Namun penelitian ini hanya berfokus pada satu dari teknik tersebut, yaitu teknik *shooting* (Rifai M & Widodo A, 2022). Permainan sepakbola didasarkan pada teknik tendangan yang harus dikuasai oleh pemain. Tujuan utama penyerangan adalah mencetak gol ke gawang lawan. Semakin baik akurasi operan dan tembakan setiap pemain maka semakin besar peluang tim untuk menguasai permainan di lapangan dan peluang kemenangan secara alami juga lebih tinggi (Anam dkk., 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat performa pemain sepakbola adalah pengelolaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar sepakbola dikuasai dan dipahami oleh setiap pemain sepakbola. Teknik gerak sepakbola terdiri dari berbagai keterampilan dasar seperti lari, *dribbling*, *passing* dan *shooting* disebut juga dengan keterampilan teknik. Teknik dasar adalah hal terpenting dalam sepakbola. Perlu diketahui bahwa untuk bermain sepakbola, harus memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik dan benar (Irfan dkk., 2020).

Shooting merupakan salah satu teknik dalam sepakbola, menembak merupakan gerakan yang harus dikuasai oleh setiap pemain dengan cara yang baik dan benar. Tenaga eksplosif kaki merupakan komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam segala cabang olahraga, khususnya sepakbola. Saat menembak sasaran, membutuhkan daya ledak di kaki untuk menghasilkan tembakan yang sempurna. Pasalnya, tendangan yang dilakukan dengan kekuatan kaki yang eksplosif akan menyulitkan penjaga gawang menangkap bola tersebut (Gumantan & Mahfud, 2020).

Berdasarkan temuan dari pengamatan dan observasi sejarah berdirinya Akademi Sepakbola (ASB) Generasi Muda Kukar ini berdiri pada tahun 2012 sampai sekarang dan memiliki alamat kantor sekertariat: Jalan Ahmat dahlan no.1 RT.05 Kelurahan Panji Tenggara Provinsi Kalimantan Timur. Di Akademi Sepakbola (ASB) generasi muda kukar sendiri mempunyai sekitar 80 lebih jumlah pemain yang terdata mulai dari kategori usia 6 tahun, usia 8 tahun, usia 10 tahun, usia 12, dan usia 14 tahun. Namun setelah melakukan observasi dan berdasarkan hasil pengamatan tepatnya pada kategori usia 12 tahun teknik dasar menembak tidak akurat dalam hal ini akurasi dan power shooting agar lawan bisa membacanya, dalam pelaksanaan dalam proses latihan, peneliti memutuskan untuk menerapkan latihan beban dengan band tahan pada bagian kaki. Dengan melakukan latihan beban ini secara teratur, dapat menghasilkan kemampuan shooting yang lebih baik dan cepat.

Resistance band adalah perlengkapan latihan kekuatan yang didukung oleh pegangan karet fleksibel. Tentunya setiap karet memiliki elastisitas yang berbeda-beda. *Resistance band* yang digunakan pada penelitian ini adalah mini band yang tipis dan mudah diatur. Dapat dilipat secara horizontal dan vertical. Pada dasarnya alat ini digunakan untuk latihan meningkatkan kekuatan otot, selain itu juga dapat meningkatkan aktivitas *resistance band* pada saat latihan kekuatan otot yang tentunya sangat bermanfaat bagi setiap atlet sepakbola (Fikaryanto Abdullah dkk., 2024).

Menurut (Rustiawan & Rohendi, 2021) *resistance band* dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam peningkatan kekuatan dan fleksibilitas otot. Penelitian mereka menunjukkan bahwa penggunaan *resistance band* dalam rutinitas latihan dapat meningkatkan aktivasi otot lebih baik dibandingkan dengan latihan beban konvensional. Selain itu, sebuah studi oleh (Page dan Ellenbecker, 2019) mengindikasikan bahwa *resistance band* efektif untuk rehabilitasi cedera karena memberikan resistensi yang berkelanjutan dan merata selama gerakan. Hal ini memungkinkan latihan yang lebih aman dan terkontrol, yang penting untuk mencegah cedera lebih lanjut. Penggunaan

resistance band tidak hanya terbatas pada peningkatan kekuatan otot, tetapi juga pada perbaikan kinerja atlet. Sebuah penelitian (Azis, 2019) menemukan bahwa atlet yang rutin menggunakan *resistance band* dalam program latihan mereka mengalami peningkatan signifikan dalam kecepatan, kelincihan, dan kekuatan eksplosif. Peningkatan ini sangat bermanfaat dalam konteks sepakbola, di mana kecepatan dan kekuatan adalah komponen penting dari performa di lapangan.

Resistance band dan hasil *shooting* kaitan antara penggunaan *resistance band* dengan hasil *shooting* dalam sepakbola juga merupakan aspek yang menarik untuk diteliti. *Resistance band* dapat membantu meningkatkan kekuatan otot-otot inti dan kaki, yang merupakan komponen utama dalam melakukan *shooting* yang efektif. Menurut penelitian oleh (Wiriawan, 2021) latihan menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan kekuatan tendangan hingga 10% setelah program latihan selama 8 minggu. Peningkatan ini terjadi karena *resistance band* memberikan resistensi tambahan yang menargetkan otot-otot yang digunakan dalam tendangan.

Selain itu, penelitian oleh (Rahmat Fadhli, 2023) menunjukkan bahwa penggunaan *resistance band* dalam latihan keseimbangan dan stabilitas juga dapat meningkatkan akurasi *shooting*. Stabilitas tubuh yang lebih baik memungkinkan pemain untuk menjaga posisi yang optimal saat melakukan tendangan, sehingga meningkatkan kemungkinan mencapai target yang diinginkan. Hal ini mengindikasikan bahwa *resistance band* tidak hanya bermanfaat untuk kekuatan otot, tetapi juga untuk aspek teknis dan koordinasi dalam *shooting*.

Dengan demikian, integrasi *resistance band* dalam program latihan sepakbola dapat memberikan manfaat ganda, yaitu peningkatan kekuatan otot dan peningkatan hasil *shooting*. Hal ini menjadikan *resistance band* sebagai alat yang esensial dalam latihan sepakbola modern. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik meneliti terkait pengaruh latihan menggunakan alat bantu *resistance band* terhadap hasil *shooting* di akademi sepakbola generasi muda kugar dengan tujuan untuk meningkatkan hasil *shooting* dan mengetahui seberapa efektif penggunaan alat bantu *resistance band*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Dengan teknik pengambilan data menggunakan alat bantu *resistance band* dan kemampuan *shooting* sebagai instrument penelitian (Permata Sari, 2020). Desain penelitian yang digunakan ialah *one group pre-test post-test*. Cara menentukan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan teknik *sampling purposive*.. *Sampling purposive* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Populasi dalam penelitian ini ialah pemain dari akademi sepakbola generasi muda kugar yang berjumlah 80 orang dari kategori usia 6, usia 8, usia 10, usia 12, usia 14.

Beberapa kriteria dan pertimbangan yang ditentukan oleh peneliti dalam hal ini ialah, pemain yang mengikuti latihan secara rutin dan belum menguasai teknik *shooting* yang tepat dan benar untuk kelompok usia 12 tahun berjumlah 15 orang sebagai sampel yang dipilih oleh peneliti karena diyakini dapat lebih mudah memahami pemberian program latihan yang akan diberikan oleh peneliti. Kemudian untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu *resistance band* terhadap hasil *shooting* dilakukan teknik analisis data menggunakan uji t (*paired sampel t test*) dan uji efektivitas N-Gain Scor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum menguji hipotesis diperlukan melakukan uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Dibawah ini adalah tabel deskripsi data statistik penelitian pengaruh latihan menggunakan alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan hasil latihan *shooting*.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

		Statistic	Std. Error
Pretest	Mean	46.33	2.823
	Median	50.00	
	Std. Deviation	10.933	
	Minimum	25	
	Maximum	60	
PostTest	Mean	72.33	2.797
	Median	75.00	
	Std. Deviation	10.834	
	Minimum	50	
	Maximum	90	

Berdasarkan tabel 1 deskripsi data penelitian di atas, dapat di deskripsikan bahwa, variabel *pretest* memiliki nilai minimum 25, sedangkan nilai maksimum 60. Nilai rata-rata *pretest* 46.33 dan nilai dari standar deviasi *pretest* adalah 10.933. Variabel *posttest* hasil *shooting* setelah diberi *treatment*, memiliki nilai 50, sedangkan nilai maksimum 90. Nilai rata-rata pada hasil *posttest* 72.33 dan nilai dari standar deviasi *posttest* adalah 10.834.

Tabel 2.. Hasil Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.165	15	.200*	.928	15	.256
PostTest	.197	15	.120	.921	15	.200

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas data berdistribusi normal menggunakan nilai Sig > 0,05. Dari tabel diatas ditemukan bahwa nilai Sig *pretest* sebesar 0,256 dan nilai Sig *posttest* sebesar 0,200 > 0,05, sehingga data *pre-test* dan *post-test* ditemukan berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
.113	1	28	.740

Pada tabel 3 dalam pengujian homogenitas mengacu pada nilai Sig. > 0,05, maka data dinyatakan homogen. Dari hasil perhitungan pada tabel dapat dilihat bahwa nilai Sig. sebesar 0,740 > 0,05, jadi data pada penelitian ini dapat dinyatakan homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Pair 1		N	Correlation	Sig.
Pretest & Posttest		15	.861	.000

Pada tabel 4 dari hasil perhitungan diatas dapat dilihat bahwa nilai Sig. sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara latihan menggunakan alat bantu *resistance band* dengan hasil latihan *shooting*. Kemudian arah hubungan kedua *variable* bersifat positif dilihat dari nilai korelasi sebesar 0,861 yang berada pada kategori hubungan "Sangat Kuat".

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sampels Test*

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
26.000	5.732	1.480	29.174	22.826	17.5	14	.000

67

Pada tabel 5 dasar pengambilan keputusan pada *paired sampels test* berdasarkan pada nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara Hasil latihan shooting pada data *pretest* dan *posttest*. Dari tabel 5 diatas diketahui bahwa nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed})$ sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil latihan *shooting* pada data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 6. Hasil Uji Efektivitas *N-Gain Score*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Ngain_skor</i>	15	.23	.75	.4972	.12006
<i>Ngain_Persen</i>	15	23.08	75.00	49.7226	12.00567
Valid N (listwise)	15				

Dapat dilihat pada tabel 6 nilai *mean n-gain score* sebesar 0,497 dimana jika dilihat pada tabel kategori nilai tersebut berada termasuk dalam kategori “Sedang”. Secara keseluruhan hasil dari penelitian eksperimen ini menyetakan bahwa latihan menggunakan alat bantu *resistance band* termasuk dalam kategori efektif sedang dalam meningkatkan kemampuan hasil *shooting* pada siswa.

Penelitian ini dilakukan di Akademi sepakbola GMK (Generasi Muda Kutai Kartanegara) pada tanggal 19 Maret 2024 yang berjudul Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap hasil *Shooting* Di Akademi sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara menggunakan sampel 15 siswa dengan kategori usia 12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan latihan menggunakan alat bantu *resistance band* terhadap tingkat kemampuan *shooting* siswa.

Dalam olahraga sepakbola, kemampuan shooting merupakan salah satu keterampilan yang sangat krusial. Keberhasilan dalam mencetak gol tidak hanya bergantung pada teknik dasar tetapi juga pada kekuatan, kecepatan, dan presisi dalam menendang bola. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan shooting adalah latihan dengan menggunakan *resistance band*. *Resistance band* adalah alat bantu latihan yang fleksibel dan dapat memberikan resistensi tambahan saat melakukan gerakan tertentu. Dalam konteks sepakbola, penggunaan *resistance band* dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, stabilitas, dan teknik shooting (Syanjaya dkk, 2024).

Latihan menggunakan alat bantu *resistance band* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting dalam olahraga, terutama dalam basket dan sepakbola. *Resistance band*, yang memberikan beban tambahan melalui elastisitasnya, membantu memperkuat otot-otot yang terlibat dalam proses *shooting*. Penggunaan *resistance band* dalam latihan *shooting* dapat meningkatkan kekuatan dan stabilitas otot-otot inti, lengan, dan kaki. Latihan dengan *resistance band* membantu memperbaiki stabilitas dan keseimbangan tubuh pemain. Keseimbangan yang lebih baik memungkinkan pemain untuk melakukan tembakan dengan lebih akurat dan konsisten, bahkan dalam situasi permainan yang dinamis dan tidak stabil (Ningsih Piani N & Hasanuddin Imran M, 2023). Hal ini sangat penting karena otot-otot ini berperan besar dalam menjaga keseimbangan dan ketepatan saat melakukan tembakan (Wahono dkk., 2022).

Resistance band membantu meningkatkan kekuatan otot-otot kaki, terutama otot *quadriceps*, *hamstrings*, *gluteus*, dan otot-otot inti. Kekuatan otot yang lebih baik memungkinkan pemain sepakbola untuk menghasilkan kekuatan yang lebih besar saat menendang bola, yang dapat meningkatkan jarak dan kecepatan shooting. Latihan dengan *resistance band* melibatkan otot-otot stabilisator yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Keseimbangan yang baik sangat penting dalam melakukan *shooting*, terutama saat berada di bawah tekanan atau dalam posisi yang tidak ideal. Latihan ini juga membantu dalam meningkatkan *proprioception*, yaitu kemampuan tubuh untuk merasakan posisi, gerakan, dan tindakan (Safarudin dkk, 2023).

Selain itu, *resistance band* juga dapat meningkatkan koordinasi dan kontrol motorik. Ketika atlet menggunakan *resistance band*, mereka dipaksa untuk melawan resistansi, yang secara otomatis meningkatkan fokus dan konsentrasi pada teknik yang benar. Latihan ini juga membantu dalam mengembangkan kecepatan otot dan reaksi yang lebih cepat, yang sangat berguna saat melakukan tembakan dalam situasi permainan yang dinamis. Peningkatan Kekuatan Otot Resistance band secara efektif meningkatkan kekuatan otot-otot yang terlibat dalam proses *shooting*, seperti otot paha, betis, dan bokong (Santoso Abdilah J dkk., 2021)

Studi menunjukkan bahwa atlet yang rutin menggunakan *resistance band* dalam latihan menembak mereka cenderung menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam akurasi dan jarak tembakan. Latihan dengan *resistance band* dapat meniru gerakan spesifik dari *shooting* dalam sepakbola. Dengan resistansi yang diberikan oleh band, pemain dapat berlatih mengontrol gerakan menendang mereka dengan lebih baik, sehingga dapat meningkatkan teknik dan presisi *shooting*. Hal ini terjadi karena otot-otot mereka menjadi lebih terlatih dan mampu menghasilkan tenaga yang lebih besar dengan efisiensi yang lebih baik. Selain itu, latihan ini juga dapat membantu mencegah cedera dengan memperkuat otot-otot pemeliharaan dan meningkatkan pengerasan sendi (Komarudin, 2021).

Secara keseluruhan, latihan menggunakan *resistance band* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan menembak. Melalui penguatan otot, peningkatan koordinasi, dan pencegahan cedera, Latihan ini membantu memperkuat otot dan sendi yang sering rentan terhadap cedera dalam sepakbola, mengurangi risiko cedera dan mempercepat pemulihan bagi pemain yang cedera *resistance band* menyediakan berbagai manfaat yang dapat membantu atlet mencapai performa optimal dalam olahraga mereka (Putra et al., 2023).

4. KESIMPULAN

Latihan menggunakan *resistance band* memiliki potensi besar untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam sepakbola. *Resistance band* dapat meningkatkan kekuatan otot, stabilitas, dan teknik pemain, yang semuanya berkontribusi pada performa yang lebih baik di lapangan. Implementasi latihan ini harus dilakukan secara terstruktur dan konsisten untuk mencapai hasil yang optimal. Penelitian yang dilakukan pada siswa Akademi sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara menunjukkan bahwa metode latihan menggunakan *resistance band* berpengaruh signifikan terhadap hasil latihan *shooting*, dengan nilai Mean N-Gain score sebesar 0,497, yang termasuk dalam kategori “Sedang”. Metode ini mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai dan sendi pergelangan kaki, sehingga meningkatkan hasil *shooting*. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti sampel yang terbatas, durasi latihan yang pendek, variasi *resistance band* yang tidak diuji, dan pengukuran subjektif. Untuk penelitian masa depan, direkomendasikan untuk memperluas sampel, memperpanjang durasi latihan, menguji berbagai jenis *resistance band*, menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif, dan mengintegrasikan latihan fungsional sepakbola lainnya. Dengan demikian, diharapkan dapat ditemukan metode latihan yang lebih efektif dan komprehensif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepakbola, sehingga mereka dapat mencapai performa yang lebih baik di lapangan.

Daftar Pustaka

- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan akurasi *shooting* sepakbola: Sasaran gawang besar-kecil dan sasaran ban, mana yang efektif? *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.55-63>
- Azis, N. and D. P. I. (2019). Pengaruh Latihan 8 Minggu Dengan Resistance Band Di Periode Khusus Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo The Impact Of 8 Weeks Training With Resistance

- Band In A Special Period Towards The Improvement Of The Limbs Power Of Taekwondo Athletes. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(5).
- Fauzi, A. (2023). *Pengaruh Latihan Resistance Band Singel Leg Bound Terhadap Power Tungkai Atlet Samrel Futsal Club Jakarta*.
- Gracia, O., Wijaya, M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepakbola The Importance of Nutritional Knowledge for Food Intake Optimization on Football Athletes. In *Nutrition Research and Development Journal*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., Oktavianus, I., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Jaya Hendra. (2020). Pengembangan Model Latihan Taktik Penyerangan Sepakbola Berbasis Jumlah Pemain Untuk Meningkatkan Taktik Penyerangan Pada Atlet Ku 12 Tahun. *Tesis*.
- Komarudin, K. (2021). Latihan plyometric dalam sepakbola untuk anak usia muda. *Sepakbola*, 1(2), 67. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.101>
- Ningsih Piani N, & Hasanuddin Imran M. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet sepakbola Neo Angel Mataram. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10.
- Permata Sari, I. (2020). Pengembangan Latihan Speed Dribble Menggunakan Parachute Dribble pada Permainan Bolabasket. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 114–120. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsce>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rahmat Fadhli, E. M., et al. (ed.). (2023). *Mahir Bermain sepakbola*. books.google.com
- Rifai M, & Widodo A. (2022). *Analisis Keterampilan Teknik Bermain Passing & Control Persib Bandung Vs Persija Jakarta*.
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Safarudin, Betty, J., & Jusuf, K. (2023). The Effect of the Plyometric Method on the Accuracy of Student Kicks in Extracurricular Football Pengaruh Metode Plyometric Terhadap Ketepatan Tendangan Siswa di Ekstrakurikuler sepakbola. *INQUEST JOURNAL*, 0, 1–12. <https://doi.org/10.53622/ij.v2i1.201>
- Salahudin, & Rusdin. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3), 457–464. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Santoso Abdilah J, Betty Kurnia Jusuf, J., Rudiman, Safitri Yuli N.I, Aqmaliah W, Julianur, & Mahardika Alfian N. (2021). *Pengembangan Model Latihan Kombinasi Berbasis Media Flip Book Maker Pada Pemain sepakbola Tingkat Intermediate*. Pengembangan Model Latihan.
- Syanjaya, T., Abdilah Santoso, J., Aji Ramadhan, P., Syahrial, M. R., Studi Pendidikan Olahraga, P., & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (n.d.). *Indonesian Journal of Community Engagement (IJCE) LPPM-STKIP Modern Ngawi Pelatihan Penggunaan Alat Bantu untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas (Studi pada Siswa SMP Islam Bunga Bangsa Samarinda)*.
- Wahono, A., Faisal, M., & Nasution, A. (n.d.). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14 The Influence of Exercise Variations Using Resistance Bands on Leg Muscle Power and Results of Shooting SSB PSDMS U-14. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 26–30. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>

Wiriawan, O. (2021). Pengaruh Model Latihan Squat Jump Dan Forward Hops Menggunakan Pembebanan Resistance Band Terhadap Power Pada Ektrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 10 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 147-153.