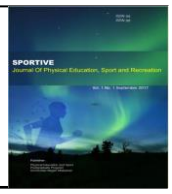
SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation
Volume 7 Nomor 1 Maret 2023
e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2598-4055
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



PENGARUH LATIHAN KEKUATAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAK BOLA PADA REMAJA KARANG TARUNA DESA PALEM INDAH LAMPUNG

Muhammad Faizal Hanif[1], Putri Cicilia Kristina [2*], Sugarwanto[3]

Keywords:
power, shooting, football.

Corespondensi Author
[1]Universitas PGRI Palembang
Email: putrick@univpgri-palembang.ac.id

Article History
Received: 01-05-2023
Reviewed: 03-05-2023
Accepted: 15-05-2023

ABSTRACT
This study aims to determine whether there is an influence between strength training using rubber on the results of shooting soccer in youth youth organizations in Palem Indah Lampung village. In this study the method used was an experiment with the One Group Pre test Post test design, namely statistics to determine the effect between two symptoms, the data collection technique used was a test. Goal shooting kick test to measure the result of shooting kicks in soccer game. The population in this study were teenagers who took part in soccer training activities at the youth club of Palem Indah Lampung village, totaling 18 teenagers and the sample in this study were 18 youth youth organizations of Palem Indah Lampung village. The results of the experimental analysis obtained for the initial test (pre-test) average value is 99 with a standard deviation of 10.5 while for the post-test average value is 100 with a standard deviation of 10.8 so that it can be stated that there is an influence There is a strong correlation between strength training using rubber on the results of shooting kicks in youth youth organizations in Palem Indah Lampung village, the influence between strength training using rubber on the results of shooting kicks can be seen by using the t test hypothesis to obtain a tcount of 1.11 and a ttable value of 1 ,04. So tcount > ttable, thus Ha is accepted and Ho is rejected, which means that there is a significant effect of the strength of training using rubber on the results of shooting soccer in youth youth organizations in Palem Indah Lampung village.

Keywords: *power, shooting, football.*

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa adakah pengaruh antara latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil *shooting* sepak bola pada remaja karang taruna desa Palem Indah Lampung. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group Pre test Post test* yaitu statistik untuk menentukan pengaruh antara dua gejala, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan tes. Tes tendangan *shooting* ke gawang untuk mengukur hasil tendangan *shooting* dalam permainan sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengikuti kegiatan latihan sepak bola di karang taruna desa Palem Indah Lampung, yang berjumlah 18 orang

remaja dan sampel pada penelitian ini adalah 18 orang remaja karang taruna desa Palem Indah Lampung. Hasil analisis *eksperiment* diperolehu untuk nilai rata-rata tes awal (pre-test) yaitu 99 dengan standar deviasi 10,5 sedangkan untuk nilai rata-rata tes akhir (post-test) yaitu 100 dengan standar deviasi 10,8 Sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh yang kuat antara latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil tendangan *shooting* pada remaja karang taruna desa Palem Indah Lampung, besarnya pengaruh antara latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil tendangan *shooting* adalah dapat dilihat dengan hipotesis menggunakan uji t di peroleh t_{hitung} sebesar 1,11 dan harga t_{tabel} sebesar 1,04. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil *shooting* sepak bola pada remaja karang taruna desa Palem Indah Lampung.

Kata Kunci: kekuatan, shooting, sepak bola.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia dan menjadi salah satu cabang olahraga yang diminati oleh remaja. Untuk dapat menghasilkan tendangan yang akurat dan kuat, diperlukan kekuatan pada otot kaki dan tubuh. Latihan kekuatan dapat meningkatkan kemampuan shooting seorang pemain sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil shooting sepak bola pada remaja Karang Taruna Desa Palem Indah Lampung. karena masih terbatasnya informasi mengenai pengaruh latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil shooting sepak bola pada remaja. Perkembangan olahraga prestasi di masyarakat menciptakan iklim yang lebih mendorong untuk berprestasi secara aktif dan bertaggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga khususnya dan perlu ditingkagtkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan pelatih, penyediaan sarana dan prasarana, pengembangan sistem olahraga, dan lebih efektif termasuk penghargaan bagi olahragawan dan pelatih yang berprestasi, serta pengembangan organisasi keolahragaan dan wadah-wadah pembinaan lainya. Terlepas dari pengembangan organisasi keolahragaan dan wadah-wadah pembinaan lainya, berolaraga secara teratur merupakan cara terbaik agar tubuh kita selalu dalam kondisi bugar dan sehat. Olahraga juga akan meningkatkan kecerdasan berfikir. Banyak sekali macam olahraga baik olahraga spesialisasi maupun rekreasi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesegaraan jasmani seseorang salah satunya pada olahraga permainan seperti sepak bola. Sepak bola merupakan yang amat digemari di indonesia, permainan sepak bola didefenisikan sebagai permainan yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola(Ridwan M & Irawan R, 2018). sepak bola adalah olahraga paling fenomenal dimuka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepak bola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepak bola berkembang dengan pesat. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepak bola yang begitu besar, tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan Internasional. Daya tarik permainan sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, permainan sepak bola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi, fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan suatu pertandingan, yang tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua itu ditujukan agar permainan sepak bola ini lebih indah dan menarik. Menjadi pemain sepak bola yang baik, harus mengetahi terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu Teknik foundation atau teknik dasar seperti *passing, dribbling, heading*, dan *shooting* layaknya

seseorang yang membangun rumah semakin kuat pondasinya maka semakin besar gaya bervariasi pula ukuran dan bentuk bangunan yang dapat didirikan jadi keterampilan dasar seperti itu di butuhkan oleh para pemain khususnya finising dari permainan ialah *shooting* ke gawang lawan.

Shooting dalam sepak bola ialah menendang bola menggunakan punggung kaki, disaat kaki menyentuh bola, maka ujung spatu harus mengarah ke tanah, bagian kaki yang tepat untuk mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian tali sepatu, saat menendang gerakan kaki haruslah berada di atas bola(Juditya & Aprila, 2018). *Shooting* adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat. *Shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang(Suminta et al., 2021). Teknik *shooting* yang paling baik di lakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Untuk membantu peningkatan kemampuan teknik pada remaja desa palem indah dalam kegiatan permainan sepak bola dapat dilakukan dengan salah satu latihan teknik dasar permainan sepak bola seperti *shooting* dapat dilakukan dengan cara menerapkan metode latihan kekuatan menggunakan alat ban dalam motor, disamping peningkatan kemampuan teknik pada latihan kekuatan setiap pemain sepak bola agar dapat melakukan *shooting* dengan benar dibutuhkan latihan kekuatan yang baik hinga tercapai hasil *shooting* yang baik. Dalam hal ini kegiatan latihan yang di utamakan ialah kegiatan latihan kekuatan pada kaki dengan menggunakan alat yang dimodifikasi seperti karet ban bekas oada kendaraan motor yang di ikatkan pada kaki. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah beban latihan yang diberikan(Yunyun Yudiana, Herman subardjah, 2019). latihan adalah proses yang sistematis dari suatu kerja fisik dan dilakukan secara berulang-ulang setiap hari dengan beban kerja di tambah atau dengan meningkatkan beban kerjanya(Palar et al., 2015). Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu. (Sandi, 2016)Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Jadi latihan merupakan proses pemberdayaan diri melalui suatu aktivitas sistematis atau berulang-ulang, dan kian hari kian menambah beban tugasnya. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal, atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.(Los, n.d.) menjelaskan bahwa latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu cara atau proses yang dilakukan secara terukur dan terprogram agar bisa mencapai apa yang di inginkan dan di ulang setiap hari dengan beban yang bertambah. Latihan harus dilakukan terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. (Dikdik Zafar Sidik, 2019) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai prestasi. Menurut (Akhmad, 2015)Tujuan serta sasaran utama latihan atau training adalah meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilan atlet dengan bimbingan pelatih.

Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Sedangkan (Ambardini, 2014)menjelaskan salah satu tujuan latihan kekuatan adalah meningkatkan ukuran besarnya serabut otot atau yang disebut *hypertrophy* otot. *Hypertro-phy* akan terjadi setelah latihan selama delapan minggu atau lebih, sehingga ukuran pada otot akan kelihatan.

Kekuatan adalah tenaga kontraksi yang dicapai dalam sekali usaha maksimal, usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan, kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan

merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. (Juntara, 2019) mengartikan kekuatan sebagai energy untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension. Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot.

Kekuatan umum adalah kekuatan system secara keseluruan. Kekuatan ini mendasari bagi latihan kekuatan atlet secara menyeluruh, oleh karenanya harus dikembangkan semaksimal mungkin(Hardiyono, 2018). Kekuatan khusus merupakan kekuatan tertentu yang berkaitan dengan gerakan tertentu pada cabang olahraga. Kekuatan maksimum adalah daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh system saraf selama kontraksi *volunteer* (secara sadar) yang maksimal. Daya tahan kekuatan ditampilkan dalam serangkaian gerak yang bersenambung mulai dari bentuk menggerakan beban ringan berulang-ulang. Kekuatan absolut adalah kemampuan atlet untuk melakukan usaha yang maksimal tanpa memperhitungkan berat badan. Kekuatan relatif adalah kekuatan yang ditunjukan dengan perbandingan antara kekuatan absolut dengan berat badan, demikian kekuatan relatif tergantung pada berat badan.

Umumnya, guru yang melatih sepak bola disekolah saat memberikan metode latihan dalam meningkatkan kemapuan/kekuatan *shooting* sangatlah kurang. Padahal terdapat beberapa metode latihan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai. (Setiawan et al., 2018)menjelaskan bahwa kekuatan/power otot tungkai dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas tendangan *shooting*. Sehingga metode latihan yang digunakan pada penelitian adalah latihan kekuatan menggunkan alat karet yang diisi dengan pasir yang menjadi beban pada kaki.

Sepak bola akan selalu berkembang terus menerus mengikuti nya zaman yang ada baik itu bagaimana proses latihanya, proses pertandinganya, dan proses peraturanya, didalam sepakbola yang saya lihat setiap pemain itu seharusnya memiliki skill yang diatas rata-rata baik itu soal fisik, teknik, taktik maupun mental dan ketika memiliki sebuah permainan yang modern serta terobosan-terobosan yang berkarakter. Sedangkan (Khinta Sani Rahman & Padli, 2020) menjelaskan bahwa sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol

Sepak bola termasuk jenis permaina yang banyak melibatkan unsur gerak, dalam pembinaan tahap awal untuk pemain usia dini difokuskan pada penggunaan teknik-teknik dasar merupakn modal awal yang sangat penting dalam olahraga ini. Menurut (Irfan et al., 2020)teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasi gerak tubuhnya dalam permainan ini yang terdiri gerakan lari, gerakan melompat dan gerak tipu badan, sedangkan tejnik dengan bola meliputi menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyendul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang. Unsur-unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola.

Shooting merupakan sebuah tindakan menembak bola ke sasaran yang tepat. *Shooting* dalam sepak bola ialah menendang bola menggunakan punggung kaki, disaat kaki menyentuh bola, maka ujung spatu harus mengarah ke tanah, bagian kaki yang tepat untuk mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian tali sepatu, saat menendang gerakan kaki haruslah berada di atas bola. (Sulistio et al., 2019)menjelaskan *shooting* adalah tendangan yang di lakukan oleh pemain sepak bola yang di awali dengan meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, denga kaki yang digunakan untuk menendang di ayunkan ke arah belakang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepak bola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang. Tendangan dengan punggung kaki seringkali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola *shooting* ke gawang (Istofian & Amiq, 2016)

METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data(Suharsimi, 2013) .Metode yang dilakukan adalah metode penelitian eksperimen semu, dengan menggunakan desain *one-group pre-test-post-test desain.* Untuk mengumpulkan data

penelitian yang mana populasi dari penelitian ini adalah remaja karang taruna yang mengikuti kegiatan latihan sepak bola di Desa Palem Indah Lampung, dengan sampel sebanyak 18 orang dan untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini, maka peneliti mengumpulkan data dengan tes identifikasi variabel yang akan dites yaitu tes *shooting* sepak bola. Peneliti melakukan pengukuran hasil shooting sepak bola pada kelompok sebelum dan setelah dilakukan latihan kekuatan selama 14 kali pertemun dalam seminggu dilakukan 3 kali pertemuan. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur speed guna untuk mengetahui kecepatan tendangan dan target board untuk mengetahui akurasi tendangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

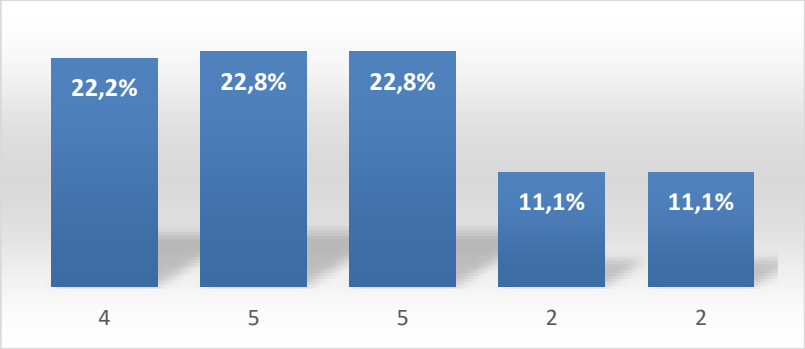
Setelah melakukan proses latihan dan pengumpulan data, maka selanjutnya peneliti melaksanakan analisis data dengan tujuan untuk melihat adakah pengaruh latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil *shooting* atlet yang mengikuti kegiatan latihan sepak bola di karang taruna Desa Palem Indah Lampung dalam penelitian ini atlet melakukan tes *pre-test shooting* sepak bola sebanyak tiga kali kesempatan dengan skor pada gawang yang telah ditentukan dan waktu yang dihasilkan dari tendangan *shooting*. selanjutnya dilakukan pemberian *treatment* dengan metode latihan kekuatan menggunakan karet, dan kemudian dilakukan lagi tes *shooting* sepak bola yaitu *post-test* untuk mengambil nilai tes akhir setelah diberikan treatment, agar lebih jelas bisa dilihat sebagai berikut:

Setelah diketahui Banyak Kelas (BK) 5 dan panjang kelas interval 7 maka data dapat disusun dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 1. distribusi frekuensi *pre-test*

No	Kelas Interval			Frekuensi	%
1	84	-	91	4	22,2
2	92	-	99	5	22,8
3	100	-	107	5	22,8
4	108	-	115	2	11,1
5	116	-	123	2	11,1
Jumlah				**18**	**100**

Data selain dapat disajikan dalam tabel, data juga dapat digambarkan menggunakan diagram berikut:



Gambar 1. Histogram hasil *pre-test shooting* sepak bola

Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas. Pengujian normalitas digunkana untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, perhitungan uji normalitas *pre-test* digunakan untuk uji normalitas dengan menggunakan jalan yaitu dengan *uji liliefors* sebagai berikut:

Data	L_{tabel} (N=20, α=0,05 Distribusi (Lo< L_{tabel})		Kesimpulan
Pre-test	0.132	0,200	Normal

Tabel 1. Uji Normalitas *Pre-test*

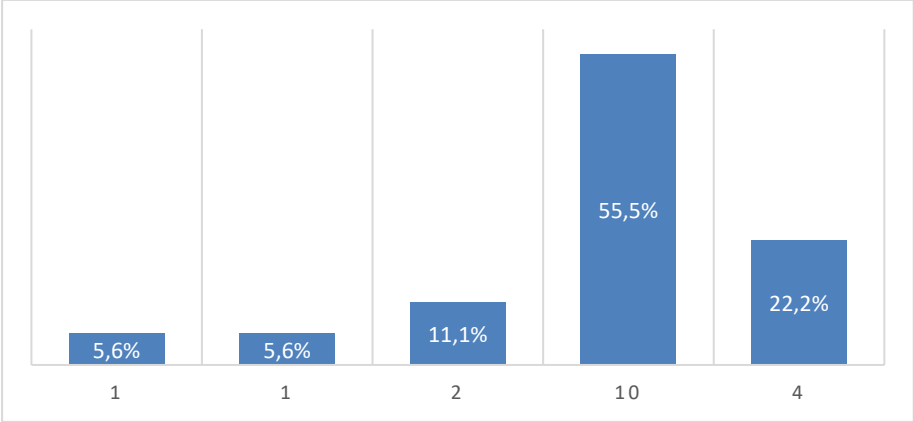
Berdasarkan tabel di atas, hasil pengolahan data yang dilakukan dengan uji normalitas data, maka Sig > Alpha 0,05 dengan demikian data dalam penelitian ini adalah normal, dimana dari kedua data diperoleh $L_0 < L_{tabel}$ pada taraf nyata α=0,05 dengan demikian dapat disimpulkan: "Hipotesis Nol (Ho) diterima, populasi berdistribusi normal".

Setelah diketahui Banyak Kelas (BK) 5 dan panjang kelas interval 7 maka data dapat disusun dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

No	Kelas Interval			Frekuensi	%
1	68	-	77	1	5,6
2	78	-	87	1	5,6
3	88	-	97	2	11,1
4	98	-	107	10	55,5
5	108	-	117	4	22,2
Jumlah				**18**	**100**

Tabel 2. distribusi frekuensi *pre-test*

Data selain dapat disajikan dalam tabel, data juga dapat digambarkan menggunakan diagram berikut:



Gambar 2. Histogram hasil *post-test shooting* sepak bola

Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas. Pengujian normalitas digunkana untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, perhitungan uji normalitas *post-test* digunakan untuk uji normalitas dengan menggunakan jalan yaitu dengan *uji liliefors* sebagai berikut:

Data	L_{tabel} (N=20, α=0,05 Distribusi (Lo< L_{tabel})		Kesimpulan
Post-test	0.148	0,200	Normal

Tabel 3. Uji Normalitas *Post-test*

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengolahan data yang dilakukan dengan uji normalitas data, maka Sig > Alpha 0,05 dengan demikian data dalam penelitian ini adalah normal, dimana dari kedua data diperoleh $L_0 < L_{tabel}$ pada taraf nyata α=0,05 dengan demikian dapat disimpulkan: "Hipotesis Nol (Ho) diterima, populasi berdistribusi normal".Dari uji normalitas

data di atas dapat disimpulkan bahwa data *post-test* dalam penelitian ini setelah dilakukan pengujian ternyata berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan kepada analisis berikutnya.

Setelah pengujian normalitas data dan diperoleh hasil data tersebut dinyatakan terdistribusi normal, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan statistik parametris statistik Uji-t. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji regresi sederhana dan *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh menggunakan karet terhadap hasil *shooting* bola ke gawang pada atlet sepak bola karang taruna Desa Palem Indah Lampung, latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil *shooting* bola ke gawang dikarenakan dalam melakukan power yang dihasilkan lebih besar setelah diberikan perlakuan. Adapun untuk dapat melakukan tendangan yang kuat tersebut diperlukan dukungan kekuatan otot tungkai yang besar. Jadi dalam pelaksanakan menendang bola ke arah gawang memerlukan kemampuan otot-otot tungkai yang kuat dalam menunjang hasil *shooting* bola sekuat mungkin mungkin ke arah gawang. Ada berbagi bentuk metode latihan adalah dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai yang salah satunya adalah dengan menggunakan latihan karet sebagai alat untuk menambah beban pada kaki. Dalam latihan kekuatan menggunakan karet itu sendiri dapat dilakukan dengan yaitu memberikan beban pada kaki saat melakukan latihan *shooting.*

Di atas semuanya memiliki hasil yang signifikan, tapi dalam hal ini pada penelitian saya mengalami pembaruan seperti pada sampel yang digunakan adalah atlet sepak bola karangtaruna Desa Palem Indah, nilai yang diperoleh, dan treatmen yang di berikan seperti metode latihan kekuatan menggunakan beban pada kaki serta diperkuat dengan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi pada faktor *Internal* yaitu faktor dari atlet sepak bola karang taruna Desa Palem Indah itu sendiri. Motivasi dan minat atlet dalam mengikuti latihan di sepak bola mempengaruhi hasil bermain sepak bola. Kesungguhan dalam mengikuti latihan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet sepak bola karang taruna Desa Palem Indah ketika mengikuti latihan.

Dengan demikian maka dapat dijelaskan pentingnya latihan kekuatan yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan *shooting* bola, kemudian latihan kekuatan juga memiliki peran dalam hasil *shooting*, artinya semakin meningkat kemampuan kekuatan maka semakin baik hasil *hooting*. Hal tersebut juga dijelaskan pada hasil perlakuan yang diberikan yang mana metode latihan kekuatan dengan menggunakan karet dapat meningkatkan hasil kemampuan *shooting*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1) Hasil *shooting* sepak bola yang diperoleh dari tes akhir (*post-test*) lebih besar dari hasil *shooting* sepak bola pada saat tes awal (*pre-test*). Kenyataan ini dapat dilihat dari masing-masing nilai rata-rata tes.
2) Untuk mengatahui besaran pengaruh latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil *shooting* sepak bola atlet artinya terdapat pengaruh latihan kekuatan menggunakan karet terhadap hasil *shooting* sepak bola pada atlet karang taruna Desa Palem Indah.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis menuliskan saran-saran sebagai berikut:

1) Peneliti menyarankan agar saat menyususn program latihan sepak bola khususnya pada latihan *shooting* bola dapat menjadikan latihan kekuatan menggunakan karet sebagai metode latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* bola yang dilakukan.
2) Untuk pelatih, latihan kekuatan menggunakan karet agar dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil *shooting* sepak bola yang dilakukan tetapi tetap harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

3) Bagi peneliti selanjutnya manfaatnya yaitu dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan refensi penelitian selanjutnya agar biar lebih di kembangkan dalam materi-materi yang lainya.

DAFTAR RUJUKAN

Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, *1*(2), 80–102.

Ambardini, R. L. (2014). Peran Latihan Fisik dalam Manajemen Terpadu Osteoartritis Abstrak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, *II*(1), 1–17.

Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Prinsip latihan Dalam Olahraga*.

Hardiyono, B. (2018). Efektifitas Model Latihan Kekuatan Badgan Terhadap Keberhasilan Pemanjatan pada Olahraga Panjat Dinding untuk Pemanjat Pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *17*(1), 50–57.

Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, *2*(3), 720–731.

Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *1*(1), 1–9.

Juditya, S., & Aprila, R. N. (2018). Pembelajaran Gerak Dasar Shooting Melalui Penerapan Model Jigsaw Berbasis Media Animasi. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, *1*(2), 53. https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11939

Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *8*(2), 6–19. https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705

Khinta Sani Rahman, & Padli. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, *2*(2), 1259–1273.

Los, U. M. D. E. C. D. E. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title*.

Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, *3*(1). https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127

Ridwan M & Irawan R. (2018). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(2018), 65–72.

Sandi, I. N. (2016). Pengaruh latihan fisik terhadap frekuensi denyut nadi. *Sport and Fitness Journal*, *4*(2), 1–6.

Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(1), 15–20.

Suharsimi, A. (2013). Metodologi penelitian. *Bumi Aksara*, 62.

Sulistio, D., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik*, *3*(2), 241–248.

https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8997

Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldy, R., & Izzuddin., deden akbar. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Gerak Dasar (Shooting) Pada Ekstrakulikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi …*, *2*(April), 151–155.

Yunyun Yudiana, Herman subardjah, T. J. (2019). Latihan fisik pada. *Latihan Fisik*.