



PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP HASIL KECEPATAN DRIBBLING PADA TIM SEPAK BOLA RAND FC SEMARANG

**Adi Purcahyo*¹, Aristiyanto², Guntur Ratih Prestifa Herdinata³, Fredy
Eko Setiawan⁴**

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
Indonesia ^{1,2,3,4}

Email: adipurcahyo176@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine changes in dribbling speed performance after resistance band training among players of Rand FC Semarang Football Team. This quantitative study used a pre-experimental method with a One Group Pretest-Posttest design. Ten players were selected using purposive sampling. A Slalom Dribble test was used to measure dribbling completion time in seconds. Resistance band training was administered for 12 sessions over four weeks, three sessions per week. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the Wilcoxon Signed Rank Test. The mean dribbling time decreased from 23.80 seconds at pre-test to 22.03 seconds at post-test. All players showed lower completion times after the training. The Wilcoxon test produced $Z = -2.805$ and $Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.005 < 0.05$. The effect size was 0.887, categorized as large. These findings indicate a significant change in dribbling speed performance after resistance band training. However, because the study did not include a control group, the findings cannot be interpreted as strong evidence of causality.

Keywords : Resistance Band, Dribbling Speed, Football, Training

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan hasil kecepatan dribbling setelah diberikan latihan resistance band pada pemain Tim Sepak Bola Rand FC Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental dan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian berjumlah 10 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes Slalom Dribble untuk mengukur waktu tempuh dribbling dalam satuan detik. Perlakuan berupa latihan resistance band diberikan sebanyak 12 kali pertemuan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu pre-test sebesar 23,80 detik dan menurun

menjadi 22,03 detik pada post-test. Seluruh pemain mengalami penurunan waktu tempuh setelah diberikan latihan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -2,805 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,005 < 0,05$. Effect size sebesar 0,887 termasuk kategori besar. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada hasil kecepatan dribbling setelah pemberian latihan resistance band. Namun, karena desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, hasil tersebut belum dapat dimaknai sebagai bukti kausalitas yang kuat.

Kata Kunci : Resistance Band, Kecepatan Dribbling, Sepak Bola, Latihan

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang sangatlah populer, termasuk di Indonesia karena sering kita jumpai di daerah pedesaan maupun perkotaan. Sepak bola termasuk olahraga beregu yang dimainkan masing-masing berjumlah 11 orang per tim termasuk penjaga gawang. Tujuan permainan sepak bola yaitu setiap tim berusaha memaksukan bola ke gawang yang biasa dianggap menjadi gol dan setiap tim berhak mempertahankan gawangnya agar tidak kebobolan. Menurut Sucipto (2023) Sepak bola merupakan cabang olahraga yang melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Jadi sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dan membutuhkan penguasaan berbagai teknik dasar, seperti passing, shooting, stopping, heading, dan dribbling. Dribbling merupakan kemampuan membawa bola dari satu lokasi ke lokasi lain dengan tetap mempertahankan kontrol bola. Kemampuan tersebut penting karena pemain perlu bergerak secara cepat dan efektif ketika melewati lawan maupun membangun serangan.

Kecepatan merupakan salah satu unsur yang mendukung keberhasilan dribbling. Menurut Putra, A. N. & Gazali (2017) dribbling dianggap optimal jika dilakukan dengan kecepatan dan teknik yang benar, sehingga bola tetap dikuasai dengan baik dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dribbling yang dilakukan dengan kecepatan dan teknik yang baik membantu pemain mempertahankan penguasaan bola serta menciptakan peluang serangan untuk menciptakan gol. Ridho et al. (2025) menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan dribbling pemain. Oleh karena itu, latihan yang dapat mendukung kemampuan gerak cepat dan kontrol tungkai menjadi relevan untuk dikembangkan.

Resistance band merupakan alat latihan berbahan elastis yang memberikan tahanan ketika otot bergerak. Latihan dengan resistance band dapat digunakan untuk mengembangkan kekuatan, koordinasi, stabilitas, dan kecepatan gerak, serta memiliki kelebihan berupa bentuk latihan yang sederhana dan mudah digunakan. Dalam penelitian ini digunakan resistance band berukuran medium dengan variasi gerakan yang diarahkan pada penguatan dan kecepatan gerak tungkai.

Hasil observasi pada Tim Sepak Bola Rand FC Semarang menunjukkan bahwa beberapa pemain masih mengalami kendala dalam kecepatan dribbling. Gerakan dribbling terlihat kaku dan mudah terbaca sehingga bola lebih mudah direbut lawan. Kondisi tersebut menjadi dasar penerapan latihan resistance band sebagai salah satu alternatif latihan yang diharapkan dapat mendukung peningkatan kecepatan dribbling.

Penelitian ini menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest tanpa kelompok kontrol. Dengan demikian, penelitian difokuskan pada perubahan hasil kecepatan dribbling sebelum dan sesudah pemberian latihan. Perubahan yang ditemukan perlu dipahami dalam batasan desain penelitian karena faktor seperti latihan reguler tim, perkembangan fisik pemain, dan efek pengulangan tes tidak sepenuhnya dapat dikendalikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen Menurut Sugiyono, (2020) Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment atau suatu perlakuan terhadap objek yang diteliti. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental One-Group Pretest-Posttest. Desain penelitian terdiri atas pengukuran awal (O_1), pemberian perlakuan (X), dan pengukuran akhir (O_2), sehingga perubahan hasil kecepatan dribbling dapat diamati melalui perbandingan nilai sebelum dan sesudah perlakuan.

Penelitian dilaksanakan pada Tim Sepak Bola Rand FC Semarang di Lapangan Baturand Randusari, Kelurahan Nongkosawit, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. Program latihan berlangsung selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu, sehingga terdapat 12 kali pertemuan treatment. Pre-test dilakukan sebelum treatment dan post-test dilakukan setelah pertemuan treatment ke-12.

Populasi penelitian adalah anggota Tim Sepak Bola Rand FC Semarang yang berjumlah 25 orang. Sampel berjumlah 10 pemain yang dipilih menggunakan purposive sampling. Pertimbangan pemilihan sampel adalah pemain yang paling aktif mengikuti latihan dan pertandingan, bersedia menjadi subjek penelitian, mampu mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Instrumen pengukuran menggunakan tes Slalom Dribble Bobby Charlton. Pemain melakukan dribbling secara zig-zag melewati delapan cone yang berjarak sekitar satu meter, kembali ke titik awal, kemudian melanjutkan menuju cone kesembilan yang berjarak sekitar lima meter sebagai titik putar dan kembali melalui jalur luar. Waktu dihentikan ketika pemain dan bola melewati garis finish. Setiap pemain memperoleh tiga kali percobaan dan skor yang digunakan adalah waktu tercepat dalam satuan detik. Instrumen tersebut dalam skripsi dilaporkan memiliki

validitas 0,973 dan reliabilitas 0,864 berdasarkan Wijanarko (2009)

Perlakuan resistance band diarahkan pada penguatan dan kecepatan gerak tungkai melalui variasi Single Leg In-Out, Double Leg In-Out, Banded Hip Flexor Marches, dan Scissors Step. Program latihan menggunakan 20 repetisi dan tiga set pada tiap gerakan dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kecil. Karena salah satu data tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian perbedaan dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test pada taraf signifikansi 0,05. Effect size dihitung dengan rumus $r = Z/\sqrt{N}$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian melibatkan 10 pemain. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh pemain memperoleh waktu post-test yang lebih rendah daripada waktu pre-test. Penurunan waktu tempuh menunjukkan adanya perubahan positif pada hasil kecepatan dribbling setelah periode latihan resistance band.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Kecepatan Dribbling

No	Nama	Pre-test (detik)	Post-test (detik)	Selisih (detik)	Keterangan
1	ZI	23.23	20.10	3.13	Meningkat
2	DE	23.10	21.28	1.82	Meningkat
3	IHS	25.81	24.72	1.09	Meningkat
4	BAI	22.66	20.56	2.10	Meningkat
5	FAI	26.47	25.27	1.20	Meningkat
6	RAM	22.00	20.44	1.56	Meningkat
7	AD	22.50	20.41	2.09	Meningkat
8	KEV	23.50	22.30	1.20	Meningkat
9	GIL	25.26	24.56	0.70	Meningkat
10	FAN	23.47	20.61	2.86	Meningkat
	Rata-rata	23.80	22.03	1.77	Meningkat

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata waktu pre-test sebesar 23,80 detik, sedangkan rata-rata waktu post-test sebesar 22,03 detik. Dengan demikian, terdapat penurunan rata-rata waktu tempuh sebesar 1,77 detik. Nilai minimum pre-test adalah 22,00 detik dan maksimum 26,47 detik, sedangkan pada post-test nilai minimum 20,10 detik dan maksimum 25,27 detik.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Hasil Kecepatan Dribbling

Data	N	Minimum	Maximum	Mean
Pre-test	10	22.00	26.47	23.80
Post-test	10	20.10	25.27	22.03

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Sig.	Keputusan
Pre-test	0.158	Normal
Post-test	0.015	Tidak normal

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi pre-test sebesar 0,158 ($>0,05$), sehingga data pre-test berdistribusi normal. Nilai signifikansi post-test sebesar 0,015 ($<0,05$), sehingga data post-test tidak berdistribusi normal. Karena salah satu pasangan data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis perbedaan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Komponen	Nilai
Negative Ranks	10
Positive Ranks	0
Ties	0
Z	-2.805
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.005
Effect size (r)	0.887

Uji Wilcoxon menghasilkan $Z = -2,805$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,005. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Seluruh 10 pemain berada pada Negative Ranks, tidak terdapat Positive Ranks maupun Ties. Effect size sebesar 0,887 termasuk kategori besar berdasarkan kriteria Cohen.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada hasil kecepatan dribbling setelah pemberian latihan resistance band. Penurunan rata-rata waktu dari 23,80 detik menjadi 22,03 detik menunjukkan bahwa pemain dapat menyelesaikan lintasan dribbling dalam waktu yang lebih singkat. Karena pengukuran menggunakan waktu tempuh, waktu yang lebih rendah menunjukkan hasil kecepatan dribbling yang lebih baik.

Perubahan tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik resistance band yang memberikan tahanan ketika pemain melakukan gerakan. Tahanan eksternal pada latihan dapat membuat otot tungkai bekerja lebih besar sehingga mendukung perkembangan kekuatan, stabilitas, koordinasi, dan kemampuan gerak kaki. Komponen-komponen tersebut relevan dengan aktivitas dribbling yang

membutuhkan akselerasi dan perubahan arah secara cepat serta terkontrol.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Grine (2025), yang melaporkan bahwa latihan mini-band resistance dapat meningkatkan kecepatan linear dan kemampuan koordinasi pemain sepak bola usia muda. Temuan Turgut (2025) juga menunjukkan bahwa program latihan kekuatan yang melibatkan resistance band, core training, dan plyometric dapat meningkatkan performa sprint dribbling. Meskipun program dan durasi penelitian tersebut berbeda, keduanya mendukung keterkaitan latihan berbasis resistensi dengan kemampuan gerak cepat pada pemain sepak bola.

Hasil penelitian juga didukung oleh Wahono & Nasution (2022) yang menemukan bahwa variasi latihan resistance band berpengaruh terhadap power otot tungkai dan hasil shooting. Walaupun variabel teknik yang diteliti berbeda, peningkatan power tungkai merupakan salah satu kondisi fisik yang dapat mendukung kemampuan teknik sepak bola yang membutuhkan gerak cepat, termasuk dribbling.

Effect size sebesar 0,887 menunjukkan besarnya perubahan yang teramati dalam sampel penelitian. Nilai tersebut termasuk kategori besar dan diperkuat oleh fakta bahwa seluruh 10 pemain mengalami penurunan waktu tempuh. Namun, nilai effect size tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti kausalitas mutlak karena desain penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol.

Penelitian ini memiliki keterbatasan utama pada desain One-Group Pretest-Posttest, jumlah sampel yang kecil, pemilihan sampel secara purposive, serta tidak adanya pengendalian penuh terhadap latihan reguler tim. Selain itu, pengulangan tes dapat menimbulkan testing effect. Oleh karena itu, perubahan yang teramati lebih tepat dipahami sebagai perubahan signifikan setelah pemberian latihan resistance band pada sampel penelitian, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat yang sepenuhnya terisolasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata waktu kecepatan dribbling menurun dari 23,80 detik pada pre-test menjadi 22,03 detik pada post-test dengan rata-rata perubahan sebesar 1,77 detik. Seluruh 10 pemain mengalami penurunan waktu tempuh. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan $Z = -2,805$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = $0,005 < 0,05$, sedangkan effect size sebesar 0,887 termasuk kategori besar. Dengan demikian, terdapat perubahan yang signifikan pada hasil kecepatan dribbling setelah pemberian latihan resistance band pada Tim Sepak Bola Rand FC Semarang. Temuan tersebut dapat menjadi dasar pertimbangan penggunaan resistance band sebagai salah satu latihan alternatif, tetapi belum dapat dimaknai sebagai bukti kausalitas yang kuat karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol.

Pelatih dapat mempertimbangkan resistance band sebagai latihan tambahan yang diberikan secara terprogram dan disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan pemain.

Pemain diharapkan mengikuti latihan secara konsisten dan tetap memperhatikan penguasaan teknik dribbling, kontrol bola, koordinasi, dan kemampuan perubahan arah.

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta kelompok kontrol atau pembanding agar pengaruh latihan dapat diuji dengan desain yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Grine, W. (2025). Effects of mini-band resistance training on linear speed and coordination ability in youth soccer players, 4(4), 501-510. <https://doi.org/https://doi.org/10.55860/YVLS4311>
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SEPAKBOLA PSTS TABING PADANG Aldo. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), 101-120. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4247>
- Ridho, M., Hidayat, H., Mandan, A., Riau, U., & Riau, U. (2025). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Hasil Mendribbling Bola pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMP Insan Utama Pekanbaru, 4, 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jassi.4.2.1-10>
- Sucipto. (2023). *Mahir Bermain Sepak Bola*. (R. Fadhli, Ed.). Bandung: Indonesia Emas Group.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung.
- Turgut, A. (2025). The Effect of Different Strength Training on Performance Success of U17 Football Team Athletes, 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6439756/v1>
- Wahono, A., & Nasution, M. F. A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 26. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.34144>
- Wijanarko, H. A. (2009). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 13-14 Tahun di Sekolah Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran*. FIK UNY.