

# Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Atlet Futsal

Fauzan Risky Saputra\*, Ahmad, Wahyuni Ulpi

Program Studi Pendidikam Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia.

\* Correspondence: [fauzanfauzanrisky@gmail.com](mailto:fauzanfauzanrisky@gmail.com)

## Abstract

Shooting accuracy is a critical skill in futsal, but observations at SMA Negeri 5 Palopo show that this skill among school athletes is still low, as indicated by the number of missed shots and unstable posture. This study aims to analyze the effect of resistance band training on improving the shooting accuracy of futsal athletes. The method used is a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 15 male athletes selected through purposive sampling. The shooting accuracy test instrument had been tested for validity and reliability (ICC=0.87). The intervention was a 6-week resistance band training program (3 times/week) that focused on leg strength and core stability. The data were analyzed using a Paired Sample T-Test. The results showed a significant increase in the average score from 11.60 (pretest) to 13.67 (posttest) with a mean difference of 2.07 points ( $p=0.000$ ). The discussion linked this improvement not only to muscle strength adaptation but also to improved motor control, body stability, and movement consistency due to elastic resistance-based functional training. The study concluded that resistance band training effectively improves shooting accuracy and is recommended for integration into school futsal training programs as an economical and multifunctional training tool.

**Keyword:** Resistance band training; shooting accuracy; futsal; school athletes; core stability

## Abstrak

Akurasi *shooting* merupakan keterampilan kritis dalam futsal, namun observasi di SMA Negeri 5 Palopo menunjukkan bahwa kemampuan tersebut pada atlet sekolah masih rendah, ditandai dengan banyaknya tembakan melenceng dan ketidakstabilan postur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet futsal. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 15 atlet laki-laki yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen tes akurasi *shooting* telah teruji valid dan reliabel (ICC=0,87). Intervensi berupa program latihan *resistance band* selama 6 minggu (3x/minggu) yang berfokus pada kekuatan tungkai dan stabilitas inti. Data dianalisis menggunakan *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata yang signifikan dari 11,60 (*pretest*) menjadi 13,67 (*posttest*) dengan *mean difference* 2,07 poin ( $p=0,000$ ). Pembahasan mengaitkan peningkatan ini tidak hanya dengan adaptasi kekuatan otot, tetapi juga dengan perbaikan kontrol motorik, stabilitas tubuh, dan konsistensi gerak akibat latihan fungsional berbasis resistensi elastis. Simpulan penelitian menegaskan bahwa latihan *resistance band* efektif meningkatkan akurasi *shooting* dan direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program pembinaan futsal sekolah sebagai alat pelatihan yang ekonomis dan multifungsi.

**Kata kunci:** Latihan resistance band; akurasi shooting; futsal; atlet sekolah; kestabilan inti (core stability)

Received: 8 November 2025 | Revised: 6, 7, 11 Januari, 3 Februari 2026

Accepted: 11 Februari 2026 | Published: 2 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Futsal telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia, tidak hanya sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga sebagai ajang kompetitif di berbagai tingkat, termasuk di lingkungan sekolah. Dalam permainan futsal, kemampuan untuk mencetak gol merupakan faktor penentu kemenangan (Mahanani & Indriarsa, 2021). Salah satu teknik yang sangat krusial dalam menciptakan gol adalah *shooting* yang akurat (Hartono et al., 2024). Akurasi *shooting* tidak hanya bergantung pada kekuatan tendangan, tetapi juga pada presisi, kestabilan tubuh, dan koordinasi neuromuskular yang baik pada saat eksekusi. Namun, observasi awal yang dilakukan terhadap tim futsal SMA Negeri 5 Palopo menunjukkan adanya permasalahan mendasar terkait akurasi *shooting*.

Banyak tembakan yang dilakukan dalam situasi pertandingan atau latihan ternyata meleset dari sasaran, terutama ketika pemain berada di bawah tekanan lawan atau harus menembak dari posisi yang sulit. Selain itu, teramati adanya ketidakstabilan postur tubuh, hilangnya keseimbangan setelah menendang, serta kurangnya konsistensi dalam arah dan kontrol bola. Fenomena ini mengindikasikan bahwa selain aspek teknik, faktor kekuatan, stabilitas inti tubuh (*core stability*), dan koordinasi gerak juga perlu mendapat perhatian lebih dalam program latihan. Salah satu metode latihan yang dianggap potensial untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penggunaan *resistance band* (Nebahatqoru et al., 2021).

*Resistance band* merupakan alat latihan elastis yang telah banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan kekuatan otot, daya ledak (*power*), dan stabilitas sendi melalui pemberian tahanan yang progresif (Rasyono, 2024). Latihan dengan alat ini memaksa otot untuk bekerja melawan resistensi, sehingga dapat memicu adaptasi neuromuskular yang tidak hanya meningkatkan kekuatan, tetapi juga kontrol motorik dan efisiensi gerak. Meskipun manfaat *resistance band* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan tendangan telah didukung oleh sejumlah penelitian (Ningsih & Hasanudin, 2023) pada atlet sepak bola namun fokus penelitian terhadap pengaruhnya terhadap akurasi *shooting* khususnya dalam konteks futsal masih terbatas.

Mayoritas penelitian sebelumnya lebih banyak diterapkan pada atlet profesional atau mahasiswa, sangkan kajian pada atlet futsal di tingkat sekolah menengah atas, khususnya di daerah seperti Palopo, masih sangat jarang. Selain itu, program latihan futsal di sekolah seringkali masih mengandalkan metode konvensional seperti *drilling* tanpa variasi alat bantu, sehingga potensi *resistance band* sebagai alat latihan yang fungsional, ekonomis, dan mudah diakses belum dimanfaatkan secara optimal. Berdasarkan identifikasi kesenjangan (*research gap*) tersebut, penelitian ini dirancang untuk menguji pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada atlet futsal SMA Negeri 5 Palopo.

Penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil akhir berupa peningkatan skor akurasi, tetapi juga berupaya mengaitkan mekanisme latihan dengan peningkatan kestabilan tubuh dan koordinasi gerak yang mendukung ketepatan tendangan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata berupa rekomendasi model latihan yang efektif, berbasis bukti ilmiah, dan dapat diimplementasikan dengan mudah dalam program pembinaan futsal di sekolah, guna meningkatkan performa atlet secara menyeluruh.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design* untuk mengukur pengaruh perlakuan latihan *resistance band* terhadap akurasi *shooting* pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi (Sugiyono, 2015:63). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Palopo. Populasi penelitian adalah seluruh anggota klub futsal SMA Negeri 5 Palopo yang berjumlah 24 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi siswa aktif kelas X atau XI, anggota aktif klub futsal sekolah minimal 1 tahun, bersedia mengikuti keseluruhan program latihan dan tes, tidak memiliki riwayat cedera serius pada anggota gerak bawah dalam 3 bulan terakhir. Kriteria eksklusi kehadiran mengikuti latihan kurang dari 80%, (2) sakit atau cedera selama masa penelitian.

Dari proses seleksi, diperoleh sampel sebanyak 15 atlet dengan karakteristik seluruhnya berjenis kelamin laki-laki, rentang usia 16-18 tahun, dan memiliki pengalaman bermain futsal rata-rata 2-3 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur akurasi *shooting* adalah tes menembak pada sasaran (Mulyono, 2014:92). Protokol tes adalah pemain menempatkan bola di titik penalti (jarak 6 meter dari gawang) dan melakukan 10 kali tendangan ke arah gawang berukuran standar futsal yang telah dibagi menjadi 5 zona skor (poin 1-5). Total skor maksimal adalah 50. Sebelum digunakan, instrumen ini terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya.

Uji validitas isi dilakukan melalui penilaian ahli (*expert judgment*) oleh dua orang pelatih futsal bersertifikat, dengan hasil bahwa instrumen dinyatakan valid dan sesuai untuk mengukur akurasi *shooting*. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan dengan metode *test-retest* pada 10 atlet di luar sampel dengan interval 3 hari. Hasil analisis menggunakan *intraclass correlation coefficient* (ICC) menunjukkan nilai 0,87, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik (ICC > 0,75). Penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengukur kemampuan awal akurasi *shooting*. Selanjutnya, sampel mengikuti program latihan *resistance band* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu (total 18 sesi). Setiap sesi latihan berdurasi 60 menit dan dilaksanakan di lapangan futsal sekolah.

Program latihan didesain secara progresif dan terdiri dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Latihan inti berfokus pada kekuatan otot tungkai dan stabilitas inti tubuh (*core*) dengan menggunakan *resistance band medium resistance*. Rincian program latihan inti disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Program latihan *resistance band* (inti)

Minggu ke-	Jenis Latihan	Set x Repetisi	Istirahat antar Set	Tujuan Latihan
1-2	Resisted Squat, Forward Lunge, Standing Leg Abduction	3 x 12	60 detik	Adaptasi & Peningkatan Kekuatan Dasar
3-4	Resisted Squat Jump, Lateral Lunge, Resisted Leg Curl (berdiri)	3 x 10	90 detik	Peningkatan Power & Stabilitas
5-6	Resisted Single-Leg Squat, Resisted Plank (dengan tarikan), Monster Walk	3 x 8-10	120 detik	Peningkatan Kekuatan Fungsional & Kontrol Gerak

Setelah program latihan selesai, dilakukan *posttest* menggunakan instrumen dan protokol yang sama dengan *pretest*. Analisis data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 27. Tahap analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan data *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dengan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas dengan Levene's Test. Karena data berdistribusi normal dan homogen, maka uji hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Paired Sample T-Test*, untuk menguji perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada 15 atlet futsal SMA Negeri 5 Palopo. Data diperoleh dari hasil pengukuran *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah mengikuti program latihan selama 6 minggu. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran awal tentang sebaran dan karakteristik data. Hasil lengkap disajikan pada tabel 2, sementara perbandingan visual antara skor rata-rata (*mean*) *pretest* dan *posttest*

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif skor akurasi shooting

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	15	15
Mean $\pm$ SD	11.60 $\pm$ 2.10	13.67 $\pm$ 1.88
Varians	4.40	3.52
Range	7	7
Minimum	8	10
Maximum	15	17
Skewness	-0.122	-0.215
Kurtosis	-0.869	-0.554

Berdasarkan tabel 2, terjadi peningkatan skor rata-rata akurasi *shooting* sebesar 2.07 poin (dari 11.60 menjadi 13.67). Secara praktis, peningkatan ini menunjukkan bahwa rata-rata setiap atlet berhasil mencetak skor tambahan setara dengan sekitar 2 tembakan yang lebih akurat dari total 10 percobaan, atau mengalami peningkatan kinerja sebesar 17.8% dibandingkan kondisi awal. Selain peningkatan *mean*, nilai minimum juga meningkat dari 8 menjadi 10, yang mengindikasikan perbaikan pada atlet dengan kemampuan awal terendah. Analisis lebih lanjut terhadap sebaran data menunjukkan bahwa nilai *skewness* dan *kurtosis* baik pada data *pretest* maupun *posttest* berada dalam rentang  $\pm 2$ , yang mengindikasikan distribusi data yang mendekati normal.

Tidak terdeteksi *outlier* ekstrem berdasarkan pemeriksaan *boxplot* dan perhitungan *interquartile range* (IQR). Nilai *range* yang tetap (7) menunjukkan bahwa variasi antar skor tertinggi dan terendah tidak berubah drastis, namun peningkatan nilai minimum turut berkontribusi pada kenaikan rata-rata keseluruhan. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis parametrik. Uji normalitas, uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi *pretest* (0.710) dan *posttest* (0.770) yang lebih besar dari  $\alpha = 0.05$  (tabel 3). Uji homogenitas, uji Levene's Test

menghasilkan nilai signifikansi 0.409 ( $> 0.05$ ), yang mengindikasikan bahwa varians data *pretest* dan *posttest* adalah homogen (tabel 4).

Tabel 3. Hasil uji normalitas (shapiro-wilk)

Variabel	Statistik	df	Sig.
<i>Pretest</i> Akurasi	0.961	15	0.710
<i>Posttest</i> Akurasi	0.965	15	0.770

Tabel 4. Hasil uji homogenitas (levene's test)

Sumber Data	N	Sig.	Kriteria
<i>Pretest &amp; Posttest</i>	15	0.409	Homogen

Berdasarkan tabel 4 hasil uji homogenitas (Levene's Test), dapat disimpulkan bahwa data skor akurasi shooting dari hasil *pretest* dan *posttest* memenuhi asumsi homogenitas varians. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,409. Karena nilai ini lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ( $\alpha = 0,05$ ), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa varians data homogen diterima. Dengan demikian, kedua kelompok data (*pretest* dan *posttest*) memiliki varians yang tidak berbeda secara signifikan. Pemenuhan asumsi homogenitas ini mengindikasikan bahwa perbedaan yang mungkin ditemukan dalam uji hipotesis selanjutnya (dalam hal ini *Paired Sample T-Test*) dapat dianggap lebih murni berasal dari pengaruh perlakuan (latihan *resistance band*), dan bukan disebabkan oleh perbedaan varians awal yang besar antar kelompok pengukuran. Uji *Paired Sample T-Test* dilakukan untuk menguji signifikansi perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil uji disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji paired sample t-test

	N	Mean Selisih	Std. Deviation	t-hit	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest - Posttest</i>	15	-2.067	0.961	-8.328	14	0.000

Hasil analisis menunjukkan nilai  $t_{hitung} = -8.328$  dengan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0.000. Karena nilai  $p < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor akurasi shooting sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *resistance band*. Besarnya perbedaan rata-rata (*mean difference*) adalah 2.067 poin dengan standar deviasi 0.961, menguatkan temuan dari analisis deskriptif awal. Dengan demikian, latihan *resistance band* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting atlet futsal dalam penelitian ini.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan akurasi shooting pada atlet futsal SMA Negeri 5 Palopo. Hasil *Paired Sample T-Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* (11.60) dan *posttest* (13.67)

dengan peningkatan rata-rata sebesar 2.07 poin. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa latihan *resistance band* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap akurasi *shooting*. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme adaptasi fisik dan neuromuskular yang multidimensi. *Resistance band* berperan dalam meningkatkan kekuatan dan *power* otot tungkai, khususnya pada kelompok otot *quadriceps*, *hamstring*, dan *gluteus* yang menjadi prime mover dalam gerakan menendang (Ningsih & Hasanudin, 2023; Ramadhan et al., 2023).

Peningkatan kekuatan ini memungkinkan atlet menghasilkan daya dorong yang lebih optimal dengan usaha sub-maksimal, sehingga energi yang tersisa dapat dialihkan untuk fokus pada kontrol dan akurasi, bukan semata-mata pada kekuatan tendangan. Yang tidak kalah penting, latihan ini memberikan dampak pada aspek teknis dan kontrol motorik yang krusial untuk akurasi (Parulian et al., 2025). Gerakan-gerakan fungsional seperti *resisted lunge* dan *single-leg squat* melatih kestabilan sendi (terutama *ankle* dan *knee*) serta *proprioception*. Peningkatan stabilitas ini menghasilkan *body control* yang lebih baik saat fase akhir ancap-ancap dan saat *follow-through* setelah tendangan, yang secara langsung mempengaruhi konsistensi arah dan penempatan bola (Rizki, 2025:83).

Selain itu, latihan *resisted plank* yang diintegrasikan dalam program berkontribusi pada peningkatan stabilitas otot inti (*core stability*). Stabilitas inti yang baik berfungsi sebagai penyangga yang kokoh untuk transfer energi dari tubuh bagian bawah ke kaki yang menendang, mengurangi kebocoran energi dan osilasi tubuh yang dapat menyebabkan tembakan melenceng, faktor non-fisik juga diduga turut berperan. Program latihan yang terstruktur dan mengalami progresivitas dapat meningkatkan kepercayaan diri (*self-efficacy*) atlet terhadap kemampuan menembaknya. Keyakinan yang lebih besar dapat mengurangi hesitansi dan meningkatkan kelancaran eksekusi gerakan.

Selain itu, repetisi gerakan menendang melawan tahanan elastis dapat meningkatkan memori otot (*muscle memory*) dan konsistensi pola gerak, sehingga gerakan *shooting* menjadi lebih terautomasi dan kurang rentan terhadap variasi yang menyebabkan ketidakakuratan (Maulidya et al., 2025:57). Hasil ini memperkuat dan sekaligus memperluas temuan penelitian sebelumnya. Jika studi oleh (Ardiansyah et al., 2022; Syawal & Pratama, 2022) lebih menekankan pada *outcome* kekuatan murni dan kecepatan, penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat *resistance band* dapat ditransfer ke aspek teknik yang lebih kompleks seperti akurasi. Keberhasilan transfer ini sangat didukung oleh prinsip spesifisitas latihan, di mana desain gerakan (seperti *resisted kick* dan *lunge*) meniru pola gerak *shooting* dalam futsal (Syarip et al., 2024).

Temuan ini memberikan kontribusi praktis yang penting bagi pelatih futsal di tingkat sekolah. *Resistance band* menawarkan solusi latihan yang ekonomis, portabel, dan mudah diintegrasikan ke dalam pemanasan atau sesi penguatan khusus. Pelatih dapat menggunakan alat ini untuk merancang program penguatan yang tidak hanya bertujuan meningkatkan kekuatan (*strength*), tetapi juga stabilitas, kontrol tubuh, dan konsistensi gerak, aspek yang sering terabaikan dalam latihan konvensional. Bagi sekolah, penelitian ini memberikan justifikasi ilmiah untuk mengalokasikan sumber daya sederhana guna meningkatkan kualitas pelatihan ekstrakurikuler olahraga.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu terbukti signifikan meningkatkan akurasi *shooting* pada atlet futsal SMA Negeri 5 Palopo. Peningkatan ini ditunjukkan dengan kenaikan skor rata-rata sebesar 2.07 poin (dari 11.60 menjadi 13.67) atau setara dengan peningkatan kinerja sebesar 17.8%, yang dinyatakan signifikan secara statistik ( $p = 0.000$ ). Temuan ini menjawab *research gap* yang diidentifikasi di awal penelitian, yaitu masih terbatasnya bukti empiris mengenai pengaruh spesifik *resistance band* terhadap akurasi (bukan hanya kekuatan) pada atlet futsal tingkat sekolah menengah.

Keberhasilan intervensi ini tidak hanya terletak pada peningkatan kekuatan otot tungkai, tetapi juga pada aspek stabilitas tubuh dan kontrol motorik yang lebih baik selama eksekusi tendangan, sesuai dengan *novelty* penelitian yang menekankan pendekatan latihan fungsional yang menyeluruh. Integrasi latihan seperti *resisted squat*, *lunge*, dan khususnya *plank* dengan *resistance band* berhasil melatih kestabilan inti (*core*) dan konsistensi gerak, yang merupakan komponen kritis untuk menghasilkan tendangan yang akurat di bawah kondisi tekanan. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat posisi latihan *resistance band* bukan hanya sebagai alat penguatan (*strength*), tetapi lebih sebagai alat pengembangan keterampilan teknik (*skill enhancement tool*) yang dapat diandalkan untuk meningkatkan presisi tendangan pada atlet futsal remaja. Implementasi rekomendasi ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pelatihan dan performa atlet futsal di tingkat pendidikan menengah.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa artikel tersebut merupakan hasil karya asli kami dan belum pernah dipublikasikan maupun sedang dalam proses publikasi di jurnal atau media ilmiah lainnya. Kami menjamin bahwa naskah ini bebas dari plagiarisme serta sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Demikian pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih atas perhatian dan kerja samanya.

## Daftar Pustaka

- Ardiansyah, M., Prakoso, D., & Yulianto, A. (2022). Pengaruh latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai pemain futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Nusantara*, 4(2), 55–63.
- Hartono, R., Putranto, D., & Saputra, A. (2025). Kajian Literatur Perbandingan Hasil Shooting Penalty Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Dalam Permainan Futsal. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 157-163. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/16382/0>
- Mulyono, M. A. (2014). Buku pintar panduan futsal. *Jakarta: Laskar Aksara*, 1(2), 29–34.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(01), 139-149. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38038>

- Ningsih, N. P., & Hasanudin, M. I. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 1–8. <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/8743>
- Nebahatqoru, M., Sagitarius, S., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Enam minggu latihan resistance band untuk Meningkatkan Power Tendangan Atlet Taekwondo Poomsae. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 215-244. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/10756>
- Parulian, T., Candra, O., Dupri, D., & Fauzi, R. (2025). Program Pelatihan Pengembangan Motorik pada Pemain Sepak Bola Usia Dini SSB Angkola Raya. *Journal of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 775-781. <https://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/2259>
- Ramadhan, Z. F., Sari, F., & Rachman, F. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band dan Latihan Beban (Barbel 1 kg) terhadap Power Otot Lengan pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(2), 45–52. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/2135>
- Rasyono, R., Putra, Z. G., & Prabowo, B. Y. (2024). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Resistance Band Terhadap Keberhasilan Shooting Ke Gawang Futsal Klub BSCM. *ID. Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(2), 117-129. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/29744>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syarip, A., Amalia, e. F., & Yudho. P. H. F. (2024). Pengaruh Latihan Resistance Band dan Halangan terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga (JPO), Universitas Suryakencana*. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/3411>
- Syawal, A., & Pratama, B. (2022). Efektivitas latihan resistance band pada atlet sepak bola terhadap peningkatan kemampuan motorik dasar. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(2), 88–97.