

**PENGARUH LATIHAN CORE DAN RESISTANCE BAND TERHADAP
HASIL LEMPARAN KEDALAM PEMAIN SEPAK BOLA
CLUB SMA NEGERI 30 BONE**

Muh. Faqih Suhardi¹, Andi Mutmainna², Alif Aryadi Hardi³

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Bone, ³Universitas Negeri Makassar

¹faqihshuardi2502@gmail.com, ²bahtiarandimutmainna@gmail.com,

³alifaryadihardi@unm.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of Core Training and Resistance Band Training on the throw-in performance of soccer players in the SMA Negeri 30 Bone Soccer Club. This research employed a quantitative approach, with a sample consisting of 20 soccer players from the SMA Negeri 30 Bone Soccer Club. Data analysis and hypothesis testing were conducted using SPSS 2026. The results showed that both Core Training and Resistance Band Training had a significant effect on the throw-in performance of the players. The Core Training group showed a mean difference of 3.438, with a t-value of 11.762, which was greater than the t-table value of 1.833, and a significance value of 0.000 (< 0.05). Meanwhile, the Resistance Band Training group showed a mean difference of 2.655, with a t-value of 11.326, which was greater than the t-table value of 1.833, and a significance value of 0.000 (< 0.05). These findings indicate that both training methods significantly improved the throw-in performance of soccer players at the SMA Negeri 30 Bone Soccer Club.

Keywords: Core Training, Resistance Band Training, Throw-in Performance, Soccer

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Core Dan Resistance Band Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pemain Sepak Bola Club Sma Negeri 30 Bone. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan sampel terdiri dari 20 Pemain Sepak Bola Club Sma Negeri 30 Bone. Hasil analisis data dan pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS 2026. Hasil analisis menunjukkan bahwa Pengaruh Latihan Core Dan Resistance Band Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pemain Sepak Bola Club Sma Negeri 30 Bone., ditunjukkan dengan nilai selisih kelompok latihan Core 3,438, sedangkan nilai t_{hitung} 11.762 $>$ t_{table} 1.833 dan nilai signifikansi sebesar (0,000) $<$ dari 0,05 dan nilai selisih kelompok Resistance Band 2,655, sedangkan nilai t_{hitung} 11.326 $>$ t_{table} 1.833 dan nilai signifikansi sebesar (0,000) $<$ dari 0,05.

Kata kunci: Latihan Core, Resistance Band, Hasil Lemparan ke Dalam, Sepak Bola

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan dimainkan oleh berbagai kalangan usia. Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penting yang menunjang keberhasilan pemain maupun tim dalam mencapai tujuan permainan. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain meliputi menendang, mengoper, menggiring, menyundul, merebut bola, serta melakukan lemparan ke dalam (*throw-in*). Meskipun sering dianggap sebagai teknik yang sederhana, lemparan ke dalam memiliki peran strategis karena dapat digunakan untuk mempertahankan penguasaan bola maupun membangun serangan ke daerah pertahanan lawan (Mahardika, 2020).

Keberhasilan pelaksanaan lemparan ke dalam dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi fisik pemain. Lemparan yang efektif membutuhkan koordinasi gerak tubuh yang baik serta dukungan kekuatan otot pada bagian tubuh tertentu, terutama otot inti (*core muscles*), bahu, lengan, dan punggung. Otot-otot tersebut

berperan dalam menghasilkan gaya dorong dan menjaga stabilitas tubuh selama proses lemparan berlangsung. Oleh karena itu, peningkatan kualitas kondisi fisik menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam program latihan pemain sepak bola.

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik adalah latihan *core*. Latihan *core* berfokus pada penguatan otot-otot inti tubuh yang meliputi otot perut, punggung bawah, panggul, dan area sekitar tulang belakang. Kekuatan otot inti berfungsi sebagai pusat stabilisasi tubuh serta mendukung transfer energi dari tubuh bagian bawah ke tubuh bagian atas saat melakukan gerakan olahraga (Prasetyo, 2022). Dalam konteks lemparan ke dalam, kekuatan otot inti berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh dan membantu menghasilkan lemparan yang lebih kuat.

Selain latihan *core*, penggunaan *resistance band* juga menjadi alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot. *Resistance band* merupakan alat latihan berbahan elastis yang memberikan tahanan selama gerakan dilakukan. Latihan menggunakan

resistance band diketahui mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, khususnya pada otot bahu, lengan, dan punggung yang terlibat langsung dalam gerakan lemparan (Widiastuti, 2021). Penggunaan alat ini relatif mudah, aman, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan atlet.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan fisik yang bersifat spesifik dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan lemparan ke dalam pemain sepak bola. Wahyudi (2021) melaporkan bahwa latihan core stability berpengaruh signifikan terhadap peningkatan jarak lemparan ke dalam pemain sepak bola usia remaja. Sementara itu, Nugraha dan Firmansyah (2022) menemukan bahwa latihan menggunakan resistance band mampu meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas yang mendukung performa lemparan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahman (2023) menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan penguatan otot inti dan tubuh bagian atas memberikan kontribusi terhadap peningkatan performa teknik dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan hasil observasi awal pada pemain Club Sepak Bola SMA Negeri 30 Bone, kemampuan lemparan ke dalam masih belum menunjukkan hasil yang optimal. Beberapa pemain terlihat mengalami keterbatasan dalam menghasilkan lemparan yang jauh dan kuat. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa aspek kekuatan otot yang berperan dalam lemparan ke dalam masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah.

Meskipun penelitian mengenai latihan core maupun resistance band telah banyak dilakukan, penelitian yang membandingkan pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap hasil lemparan ke dalam pada pemain sepak bola tingkat sekolah menengah masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh latihan core dan resistance band terhadap hasil lemparan ke dalam pemain sepak bola Club SMA Negeri 30 Bone. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan fisik yang sesuai untuk meningkatkan

kemampuan lemparan ke dalam pemain sepak bola.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental design*) untuk menganalisis pengaruh latihan *core* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan ke dalam pemain sepak bola Club SMA Negeri 30 Bone. Desain penelitian yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest design*, di mana masing-masing kelompok diberikan pengukuran awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan pengukuran akhir (*posttest*).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 30 Bone, Kecamatan Palakka, Kabupaten Bone. Populasi penelitian adalah seluruh pemain yang tergabung dalam Club Sepak Bola SMA Negeri 30 Bone. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria aktif mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas 10 pemain. Kelompok pertama diberikan program latihan *core*, sedangkan kelompok

kedua diberikan program latihan *resistance band*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *core* dan latihan *resistance band*, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil lemparan ke dalam (*throw-in*). Pengukuran hasil lemparan ke dalam dilakukan menggunakan tes lemparan ke dalam (*throw-in test*). Setiap pemain diberikan tiga kali kesempatan melakukan lemparan sesuai peraturan FIFA, dan jarak lemparan terbaik yang sah dicatat sebagai skor penelitian. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Program latihan diberikan selama periode penelitian dengan frekuensi latihan yang telah disesuaikan dengan jadwal latihan klub. Kelompok latihan *core* melaksanakan latihan yang berfokus pada penguatan otot inti tubuh, sedangkan kelompok *resistance band* melaksanakan latihan menggunakan pita elastis untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas yang berperan dalam gerakan lemparan ke dalam.

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan

karakteristik data melalui nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan uji Levene dengan taraf signifikansi 0,05. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh latihan pada masing-masing kelompok. Selain itu, peningkatan hasil latihan dianalisis menggunakan nilai *N-Gain* untuk melihat tingkat peningkatan hasil lemparan ke dalam setelah diberikan perlakuan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *core* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan ke dalam pemain sepak bola Club SMA Negeri 30 Bone. Subjek penelitian berjumlah 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *core* ($n = 10$) dan kelompok latihan *resistance band* ($n = 10$). Program latihan diberikan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Deskripsi data hasil penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Lemparan ke Dalam

Kelompok	Tes	Mean	SD
Core	Pretest	16,15	2,02
Core	Posttest	19,58	2,20
Resistance Band	Pretest	16,80	2,15
Resistance Band	Posttest	20,46	2,86

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa rata-rata hasil lemparan ke dalam pada kelompok *core* meningkat dari 16,15 meter menjadi 19,58 meter. Sementara itu, kelompok *resistance band* mengalami peningkatan dari 16,80 meter menjadi 20,46 meter. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua metode latihan mampu meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam pemain sepak bola.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan seluruh data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai

signifikansi sebesar 0,660 ($>0,05$), yang berarti varians data bersifat homogen. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji
Paired Sample t-Test**

Kelompok	Selisih Mean	t-hitung
Core	3,438	11,762
Resistance Band	2,655	11,326

Hasil Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, kelompok *core* memperoleh nilai t hitung sebesar 11,762 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$), sedangkan kelompok *resistance band* memperoleh nilai t hitung sebesar 11,326 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lemparan ke dalam pemain sepak bola Club SMA Negeri 30 Bone. Peningkatan kemampuan lemparan ke dalam terlihat dari kenaikan nilai rata-rata hasil lemparan pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan selisih rata-

rata, kelompok *core* menunjukkan peningkatan sebesar 3,438 meter, sedangkan kelompok *resistance band* sebesar 2,655 meter. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan dapat digunakan untuk mendukung peningkatan kemampuan lemparan ke dalam, dengan kelompok *core* menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih besar dibandingkan kelompok *resistance band*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan Berdasarkan hasil analisis data, latihan *core* dan *resistance band* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lemparan ke dalam pemain sepak bola Club SMA Negeri 30 Bone. Pada kelompok *core*, diperoleh selisih rata-rata sebesar 3,438 meter dengan nilai t hitung 11,762 dan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Pada kelompok *resistance band*, diperoleh selisih rata-rata sebesar 2,655 meter dengan nilai t hitung 11,326 dan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$).

Berdasarkan nilai selisih rata-rata yang diperoleh, kelompok *core* menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok *resistance band*. Namun, penelitian ini tidak secara khusus menguji

perbedaan pengaruh antar kedua kelompok, sehingga temuan tersebut hanya menggambarkan perbedaan peningkatan yang terjadi pada sampel penelitian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang digunakan serta kontrol terhadap aktivitas fisik peserta di luar program latihan penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil lemparan ke dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- A Darminto,(2017) Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Siswa Putera Sma Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone.
- Akbar, R. (2024). Latihan Fisik dalam Olahraga Sepak Bola. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Arikunto, S. (2020). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2021). Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Farhan, M. (2022). Latihan Resistance Band dan Dampaknya pada Kekuatan Otot Atlet. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 9(2), 44–50.
- Faisal, R. (2024). Efektivitas Penggunaan Resistance Band dalam Latihan Kekuatan Atlet Sepak Bola. Jurnal Olahraga Prestasi, 6(1), 22–29.
- Hardi, A. A. (2024). Kebugaran Jasmani dalam Latihan Sepak Bola. Makassar: Pustaka Pelatih.
- Ikhsan, M. (2021). Analisis Teknik Lemparan ke Dalam dalam Permainan Sepak Bola. Jurnal Ilmiah Olahraga, 8(1), 31–39.
- Junaedi, A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Mahardika, D. (2020). Teknik Lemparan ke Dalam Sepak Bola dan Faktor yang Mempengaruhinya. Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan, 7(3), 58–66.
- Nugraha, A., & Firmansyah, B. (2022). Pengaruh Resistance Band terhadap Kekuatan Lengan Pemain Sepak Bola. Jurnal Ilmu Olahraga, 5(1), 11–17.
- Prasetyo, D. (2022). Latihan Core untuk Atlet: Teori dan Praktik. Yogyakarta: Andi Offset.
- Rahman, A. (2023). Kombinasi Latihan Core dan Resistance Band dalam Meningkatkan Performa Atlet. Jurnal Keolahragaan Terapan, 10(2), 66–73.
- Rinaldi, I. (2023). Pengaruh Latihan Core dan Resistance Band terhadap Lemparan ke Dalam. Jurnal Sport Science, 4(2), 13–20.

- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syahputri, N. (2023). Pengembangan Kerangka Pikir dalam Penelitian Pendidikan Jasmani. Jakarta: Mitra Cendekia.
- Syukrilla, H. (2024). Metode Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Literasi Akademika.
- Taradipa, D. K., & Haryono. (2020). Desain Penelitian Eksperimen dalam Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi, M. (2021). Latihan Core Stability dan Jarak Lemparan ke Dalam. Jurnal Ilmiah Kepelatihan Olahraga, 5(2), 20–28.
- Widiastuti, L. (2021). Resistance Band sebagai Alat Latihan Alternatif. Jakarta: CV Ilmu Olahraga.
- Zaky, M. (2025). Sepak Bola Modern: Taktik dan Fisik. Jakarta: SportScience Press.