

ABSTRAK

Putri Ramadani. 2023 “Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Taekwondo Gemilang Ita Muaro Jambi”. Program Studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Drs. Ilham, M.Kes. (II) Yusradinafi, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *Resistance Band*, Power Otot Tungkai

Hasil pengamatan peneliti pada atlet junior gemilang ita muaro jambi. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, atlet dalam mengikuti pembelajaran cenderung menggunakan metode latihan yang kurang bervariasi, atas dasar itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menerapkan metode latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai yaitu dengan latihan menggunakan *resistance band*.

Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Gemilang Ita Muaro Jambi.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen adapun *design nya Pre- Experimental Desain* dalam bentuk *one group pre tes dan post tes*, sampel yang digunakan dalam penelitian atlet junior gemilang ita muaro jambi yang berjumlah 10 orang yang memenuhi kriteria .

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data pre test dan post test secara berurutan $0.1596 < L_{\text{Tab}} 0,2801$; $0.1736 < L_{\text{Tab}} 0,2801$. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F_{\text{tabel}} = 4,26$. Maka $F_{\text{hitung}} (2,14) < F_{\text{tabel}} (3,59)$ maka varian homogen. untuk melihat apakah hipotesis diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Perbandingan harga antar t_{hitung} dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t , untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 9$ diperoleh $t_{\text{hitung}} (4,85) > t_{\text{tabel}} (1,8331)$.

Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap power otot tungkai pada atlet junior gemilang ita muaro jambi.