

ABSTRAK

Aysah. 2025 “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan Terhadap Hasil Bantingan Atlet Judo Kota Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi. Pembimbing I Dr. Boy Indayana S.Pd., M.Pd, Pembimbing II Yusradinafi, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *Latihan Resistance Band, Terhadap Hasil Bantingan, Atlet Judo*

Penelitian ini dilatar belakangi pada beberapa faktor yang ditemukan di dalam beladiri judo yaitu proses latihan kekuatan. Lemahnya otot lengan dan seringkali para atlet kesulitan dalam berlatih kekuatan karena hambatan yang mereka miliki dalam hal berlatih teknik secara berpasangan, seringkali para atlet kesulitan memiliki pasangan yang seimbang serta untuk melatih kekuatan otot dan *fleksibility*. Penggunaan alat bantu *alternative* dapat membuat proses berlatih atlet-atlet lebih mudah dan tentunya menjadi lebih aman dan ramah. Selain itu, alat yang digunakan juga tetap mampu memberikan hasil latihan yang optimal bagi komponen latihan yang dituju. Penggunaan alat ini tidak banyak menuntut perpindahan posisi sebagaimana ditempat gym.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan Terhadap Hasil Bantingan Atlet Judo Kota Jambi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tanpa kelompok kontrol. *Sampling purposive* yaitu pengambilan sampel pada populasi tertentu yang telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan peneliti, yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang akurat. artinya sampel diambil secara bertahap atau random berjumlah 15 orang atlet.

Maka hasil penelitian menunjukan, analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara keseluruhan 0,485 dan 0,823 > 0,05. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data *pre test* dan *post test* berdistribusi normal. nilai signifikan (0,370) > (0,05) maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukan data nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 dan nilai $t_{hitung} 10.630 > 1.8125 t_{tabel}$. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil Bantingan *Seoi Nage* Atlet Judo Kota Jambi. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukan data nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 dan nilai $t_{hitung} 10.630 > 1.8125 t_{table}$.