

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND DAN LATIHAN BEBAN (BARBEL 1KG) TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA ATLET CABANG OLAHRAGA KARATE DI DOJO RAJA BANDAR LAMPUNG

Oleh

SURYANI HASANAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan resistance band dan latihan beban (barbell 1kg) terhadap power otot lengan pada atlet cabang olahraga karate di dojo raja bandar lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (*true experiment*), sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre test-post test group design*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet dojo raja Bandar Lampung dengan sampel yang digunakan keseluruhan jumlah populasi sebanyak 24 atlet dari total sampel sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi yang dibagi menjadi 2 kelompok. Teknik pengambilan data untuk hasil power otot lengan menggunakan medicine ball.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan resistance bance mendapatkan hasil sebesar $16.58 > 1.782$ sedangkan Latihan beban mendapatkan nilai t hitung sebesar $20.76 > 1.782$ memiliki pengaruh yang signifikan di lihat dari perhitungan yang menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan resistance band dan latihan beban (barbel 1kg) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap power otot lengan pada atlet cabang olahraga karate di dojo raja bandar lampung.

Kata Kunci : Beban, Karate, Pengaruh, Resistance Bance.

ABSTRACT

THE EFFECT OF RESISTANCE BAND TRAINING AND LOAD TRAINING (BARBEL 1KG) ON ARM MUSCLE POWER ON KARATE BRANCH ATHLETES IN DOJO RAJA BANDAR LAMPUNG

By

SURYANI HASANAH

This study aims to determine the effect of resistance band training and weight training (1kg barbell) on arm muscle power in karate athletes at the dojo raja bandar Lampung.

The method used in this study is an experimental (true experiment), while the research design used is pre-test-post-test group design. The population in this study was the athletes of the dojo king of Bandar Lampung with the sample used as a total population of 24 athletes from the total sample so that this study was called a population study which was divided into 2 groups. Data collection techniques for arm muscle power results using a medicine ball.

The results showed that there was a significant effect of resistance bance training to get a result of $16.58 > 1.782$ while weight training got a t count value of $20.76 > 1.782$ which had a significant effect in terms of calculations which showed t count $>$ t table.

The conclusion of this study is that resistance band training and weight training (1kg barbell) have a significant effect on arm muscle power in karate athletes at the dojo raja Bandar Lampung.

Keywords: Burden, Karate, Influence, Resistance Bance.