

**PERBANDINGAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN  
*ANKLE WEIGHT* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI  
PADA *ATLET KARATE DOJO CHRYSANT***



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

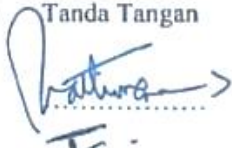


**MUHAMMAD SAIFUL FIKRI ZAILANI  
1604621050**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2024**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		24/7 /24
<u>Lita Mulia, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198612302024212001	.....	.....
Pembimbing II		24/2 /24
<u>Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd</u> NIP. 19620320198731002	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Ketua		23/7 /24
2. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Sekretaris		22/7 /24
3. <u>Lita Mulia, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198612302024212001	Anggota		23/7 /24
4. <u>Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd</u> NIP. 19620320198731002	Anggota		24/2 /24
5. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		21/2 /24

**Tanggal Lulus :**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Makalah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelara akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Makalah ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam Makalah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena Makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Muhammad Saiful Fikri Zailani

No. Reg. 1604621050



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MUHAMMAD SAIFUL FIKRI ZAILANI  
NIM : 1604621050  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : saifulfikri1421@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* Terhadap *power* Otot Tungkai Pada Atlet Karate Dojo Chrysant

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2024

Penulis

Muhammad Saiful Fikri Zailani

# PERBANDINGAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA *ATLET KARATE DOJO CHRYSANT*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan latihan menggunakan *Resistance band* dan *Ankle weight* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada *atlet karate dojo Chryasant*. Desain penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Sampling menggunakan purposif sebanyak 24 *atlet*, dibagi menjadi 2 kelompok. Perlakuan yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu. Pengolahan data menggunakan uji *t* dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ; berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir latihan *resistance band* yaitu didapatkan  $t_{hitung} = 60 > t_{tabel\ 5\%} = 2,201$ , Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean hasil tes awal dan hasil tes akhir dapat artikan latihan *resistance band* dapat meningkatkan *power* otot tungkai. berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir latihan *ankle weight* didapatkan  $t_{hitung} = 74,9 > t_{tabel\ 5\%} = 2,201$ , Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean hasil tes awal dan hasil tes akhir dapat artikan latihan *ankle weight* dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Perbandingan hasil tes akhir latihan *Resistance Band* dan tes akhir latihan *Ankle Weight*,  $t_{hitung}$  yang diperoleh 0,43 lebih kecil daripada  $t_{tabel\ 5\%} = 2,074$ . Berarti, tidak ada perbedaan yang signifikan antara mean data kelompok latihan *resistance band* dengan kelompok latihan *ankle weight*.

**Kata kunci** : *Resistance band* dan *Ankle weight*, *power*, otot tungkai

# **PERBANDINGAN LATIHAN RESISTANCE BAND DAN ANKLE WEIGHT TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET KARATE DOJO CHRYSANT**

## **ABSTRACT**

*This study aims to compare training using Resistance bands and Ankle weight to increase leg muscle power in Chryasant karate dojo athletes. This research design is quantitative using Two Group Pretest-Posttest Design. Sampling using purposive as many as 24 athletes, divided into 2 groups. The treatment given was 16 meetings with a frequency of 4 times a week. Data processing using the t test with a significant level of 5%. The results of the study; based on the results of the initial test and the final test of resistance band training, namely obtained  $t_{count} = 60 > t_{table 5\%} = 2.201$ , means that there is a significant difference between the mean initial test results and the final test results can mean that resistance band training can increase leg muscle power. based on the results of the initial test and the final test of ankle weight training, obtained  $t_{count} = 74.9 > t_{table 5\%} = 2.201$ , means that there is a significant difference between the mean initial test results and the final test results can mean that ankle weight training can increase leg muscle power. Comparison of the results of the final test of Resistance Band training and the final test of Ankle Weight training,  $t_{count}$  obtained 0.43 is smaller than  $t_{table 5\%} = 2.074$ . This means that there is no significant difference between the mean data of the resistance band training group and the ankle weight training group.*

**Keyword :** Resistance band and Ankle weight, power, leg muscles



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kecabangan Kepelatihan Olahrag, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang banyak memberi kelancaran birokrasi yang di berikan; Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Ibu **Lita Mulia, M.Pd** selaku dosen pembimbing pertama, Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd** selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak membantu saya dalam penelitian ini, serta Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si** selaku dosen pembimbing akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta; Pihak Pengurus dan atlet Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah dan Ibu dan seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan material selama perkuliahan mulai dari kebutuhan kuliah hingga keperluan skripsi ini serta motivasi, semangat dan doa yang selalu diberikan

Keluarga besar KOP Karate UNJ, Keluarga besar *Dojo Champion*, dan Keluarga besar *Dojo Chrysant* yang telah banyak membantu saya dan memberikan motivasi serta semangat dalam proses penyusunan skripsi ini; serta seluruh Staf Akademik, Prodi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu dan memudahkan urusan administrasi peneliti. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta 10 Juli 2024

Muhammad Saiful Fikri Zailani

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	3
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	4
BAB II .....	5
KAJIAN TEORITIK .....	5
A. Deskripsi Konseptual .....	5
B. Kerangka Berpikir .....	25
C. Hipotesis Penelitian .....	27
BAB III .....	28
METODOLOGI PENELITIAN .....	28
A. Tujuan Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Metode Penelitian .....	29
D. Populasi dan sampel .....	30
E. Teknik Pengumpulan data .....	30
F. Teknik Analisis Data .....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	37
A. Deskripsi Data .....	37
B. Pengujian Hipotesis .....	40
C. Pembahasan Hasil .....	47
BAB V PENUTUP .....	50
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Blanko Tes Triple Hop Jump .....	33
2. Tes Awal <i>Resistance Band</i> .....	37
3. Tes Akhir <i>Resistance Band</i> .....	38
4. Tes Awal <i>Ankle Weight</i> .....	39
5. Tes Akhir <i>Ankle Weight</i> .....	40
6. Tabel Persiapan Uji Normalitas Data Tes awal <i>Resistance band</i> .....	41
7. Tabel Persiapan Uji Normalitas Data Tes akhir <i>Resistance band</i> .....	42
8. Tabel Persiapan Uji Normalitas Data Tes awal <i>Ankle Weight</i> .....	42
9. Tabel Persiapan Uji Normalitas Data Tes akhir <i>Ankle Weight</i> .....	43
10. Uji homogenitas Data Tes akhir power otot tungkai .....	44
11. Perbandingan hasil tes awal dan tes akhir <i>Resistance Band</i> .....	45
12. Perbandingan hasil tes awal dan tes akhir <i>Ankel Weight</i> .....	46
13. Perbandingan hasil tes akhir <i>Resistance Band</i> dan tes akhir <i>Ankle Weight</i> .....	46



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Struktur Otot Tungkai.....	11
2. Rubber .....	14
3. <i>Ankle Weight</i> .....	16
4. Sasaran 3 Angka .....	24
5. Sasaran 2 Angka .....	25
6. Sasaran 1 Angka .....	25
7. <i>Triple Hop Jump</i> .....	31
8. Meteran.....	32
9. Lakban .....	33
10. Histogram Tes Awal Resistance Band.....	38
11. Histogram Tes Akhir Resistance Band.....	38
12. Histogram Tes Awal Ankle Weight.....	39
13. Histogram Tes Akhir Ankle Weight.....	40

