

**PENGARUH *RESISTANCE BAND EXERCISE*
TERHADAP *POWER* OTOT ATLET MUAY THAI**

Persadanta¹, Sukendro², Rasyono^{3*}

^{1 2 3} Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, 36361

* *Corresponding Author. E-Mail:* rasyono@unja.ac.id

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Received</i>, Oktober 2020 <i>Revised</i>, November 2020 <i>Accepted</i>, Desember 2020 Kata Kunci: <i>Resistance Band Exercise</i>, <i>Power</i> Otot, Atlet, Muay Thai.	Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan rancangan <i>One Group Pre-Test Post-Test Design</i> yaitu untuk mengetahui variabel bebas dan terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah latihan <i>resistance band exercise</i> sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah hasil power otot lengan atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil <i>resistance band exercise</i> terhadap peningkatan hasil power otot lengan atlet Muay Thai Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Pada tes awal putra hasil <i>two hand medicine ball</i> rata-rata 12,266 Meter dan setelah diberikan latihan <i>resistance band</i> terdapat peningkatan hasil <i>two hand medicine ball</i> menjadi rata-rata 24,06 Meter. Sedangkan pada tes awal putri hasil <i>two hand medicine ball</i> rata-rata 6,85 Meter dan setelah diberikan latihan <i>resistance band</i> terdapat peningkatan hasil <i>two hand medicine ball</i> menjadi rata-rata 13,51 Meter. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan <i>resistance band exercise</i> dapat meningkatkan hasil power otot lengan atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Kesimpulan di dukung hasil uji-t untuk putra yaitu di peroleh nilai T_{hitung} sebesar 34,24 dan nilai T_{tabel} sebesar 1,83311 sedangkan uji-t untuk putriya itu di peroleh nilai T_{hitung} sebesar 3,15 dan nilai T_{tabel} sebesar 1,83311. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini terdapat pengaruh <i>resistance band exercise</i> terhadap peningkatan power otot lengan atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi Citra Raya Muay Thai Camp Jambi.

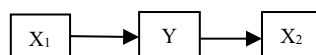
PENDAHULUAN

Saat ini muay thai sangat digemari baik di dalam negeri maupun luar negeri. Muay thai dapat dikatakan sebagai salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang pesat. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan yang diadakan dari tingkat nasional hingga internasional. Muay thai adalah olahraga beladiri yang memerlukan *power*, bahkan pada peraturan pertandingan dan perwasitan dunia disebutkan, bahwa pada pertandingan muay thai, poin serangan yang dianggap sah adalah tendangan atau pukulan yang mengenai sasaran yang diperbolehkan dengan cukup tenaga (*power*). Mencermati aturan tersebut, sudah jelas bahwa olahraga muay thai memerlukan *power* sebagai komponen yang cukup penting. *Power* tidak akan bisa bekerja dengan baik tanpa latihan yang tepat. Pada setiap pertandingan atau kejuaraan, atlet yang mempunyai *power* yang baik akan lebih diuntungkan dalam memperoleh poin (skor) atau bahkan dapat menjatuhkan (KO) lawan secara langsung. *Power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, sehingga atlet yang mempunyai *power* yang bagus, dalam melakukan serangan hasilnya akan relatif kuat dan cepat (Sukadiyanto, 2011). Kekuatan otot sangat dibutuhkan dalam latihan meningkatkan *power*, seperti otot lengan, otot punggung, otot perut, dan otot kaki. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seorang atlet untuk berprestasi diantaranya, kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Semua komponen tersebut harus dipenuhi oleh atlet untuk mencapai prestasi terbaik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, pada kenyataannya masih banyak dikalangan atlet muay thai Camp Jambi yang memiliki *power* otot lengan yang masih belum maksimal, baik dari segi kekuatan maupun kecepatan, sehingga sangat mempengaruhi pada hasil pukulan atlet selama pertandingan. Agar dapat menghasilkan atlet yang berprestasi, pelatih harus memahami dengan baik faktor-faktor yang mendukungnya. Dengan memahami faktor-faktor pendukung dalam meningkatkan *power* otot lengan, diharapkan pelatih dapat mengembangkan prestasi atlet muay thai. Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi *power* otot lengan atlet muay thai Camp Jambi, yakni variasi latihan yg mendukung hasil pukulan atlet muay thai. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *power* otot lengan atlet muay thai yaitu dengan mengayunkan lengan dengan pemberian beban pada bagian tangan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan harmonisasi gerakan ayunan tangan (lengan) yang baik saat melakukan pukulan. Ayunan lengan dengan menggunakan *resistance band exercise* merupakan suatu bentuk dan variasi latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan ayunan lengan sehingga dapat membentuk komponen *power* otot lengan yg mumpuni, dikarenakan adanya beban yang diberikan pada tangan. Selain itu *resistance band* juga gampang digunakan karena karet bersifat elastis sehingga mudah dalam menyesuaikan bentuk ayunan pukulan.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test Design* yaitu untuk mengetahui variabel bebas dan terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah latihan *resistance band exercise* sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah hasil *power* otot lengan atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Adapun pola yang akan digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

- X₁ = *Pretest* (Sebelum diberikan perlakuan)
Y = *Treatment* (Perlakuan latihan *resistance band exercises*)
X₂ = *Posttest* (Setelah diberi perlakuan)
-

Tes awal (pretest) bertujuan untuk memperoleh data yang digunakan untuk menyamakan tingkat kemampuan atlet. Tes awal yang digunakan adalah tes two hand medicine ball. Sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai atlet selama *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan, tes awal dilakukan pada seluruh sampel yaitu atlet citaraya Muay Thai Camp Jambi. Dalam penelitian ini perlakuan (*treatment*) berupa latihan dengan menggunakan *Resistance Band Exercise* yang dibagi dengan 16 kali pertemuan dalam 6 minggu. Setelah melakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan maka dilakukan tes akhir (*posttest*), pelaksanaan tes akhir sama dengan tes awal. Tes yang digunakan pada tes akhir sebagai tes awal yaitu tes two hand medicine ball. Tujuan dari tes akhir ini adalah untuk mengetahui hasil yang telah dicapai selama melakukan latihan atau perlakuan.

Menurut Sugiyono (2001) teknik random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Pengambilan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Karena populasi yang digunakan atlet yang masih aktif saja, maka pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini 20 orang, yaitu 10 putra dan 10 putri.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Tes yang digunakan tes *two hand medicine ball*, yang menjadi ukurannya adalah jarak yang didapat oleh atlet, semakin jauh jarak yang didapat maka akan semakin baik hasil tesnya. Dari hipotesis yang diajukan, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t dengan tujuan melihat hasil eksperimen latihan *Resistance Band Exercise* terhadap hasil power lengan menggunakan pretest dan posttest one group design.

Untuk menguji hipotesis, digunakan uji statistik. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan hasil yang diperoleh dari metode latihan *resistance band exercice* dengan menggunakan pretest dan posttest one group design, maka pengujian hipotesis tersebut digunakan uji-t, pada taraf signifikansi 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{md}{\frac{\sqrt{\sum x^2 d}}{\sqrt{N(N-1)}}}$$

Keterangan;

- Md = Mean dari perbedaan pretest dan posttest
Xd = Deviasi dari masing-masing subjek (d-md)
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat deviasi
N = Jumlah pada sampel
N-1 = Ditentukan dengan N-1

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan dari uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka akan disajikan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya. Hasil pengaruh *resistance band exercise* terhadap peningkatan hasil power otot lengan Atlet Muay Thai Citra Raya Camp Jambi dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Pre-Test Putra

Tes awal pada penelitian ini melakukantes tes *two hand medicine ball* dengan sampel melakukan tes *two hand medicine ball*, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi tersebut. Dalam tes awal ini di dapat jumlah nilai keseluruhan *two hand medicine ball* untuk atlet putra adalah 68,5 m dengan demikian dapat

dirata-ratakan hasil *two hand medicine ball* atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi adalah 6,85 m, maka hasil tes awal *two hand medicine ball* dapat dikategorikan kurang. Berdasarkan frekuensi tes awal *two hand medicine ball* atlet putra di atas untuk kategori kurang sebanyak 6 atlet dengan persentase sebesar 60%, pada, kategori cukup sebanyak 4 atlet dengan persentase sebesar 40%.

Post -Test Putra

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah atlets Putra Citra Raya Muay Thai Camp Jambi diberi perlakuan atau di beri latihan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes *two hand medicine ball* setelah melakukan latihan *Resistance Band* terhadap hasil power otot lengan. Pada tes akhir ini di dapat jumlah 240,62 m Dengan demikian rata-rata hasil *two hand medicine ball* pada Atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi adalah sebesar 24,06 m, maka hasil tes akhir *two hand medicine ball* dapat dikategorikan baik. Jika dilihat dari tes *two hand medicine ball* pada atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi pada tes awal berjumlah 122,66 m dibandingkan dengan hasil tes akhir *two hand medicine ball* pada Atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi sebesar 240,62 m terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes awal dan tes akhir terhadap T_{hitung} dalam taraf kepercayaan 0,05. Apabila T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti. Berdasarkan frekuensi tes akhir *two hand medicine ball* atlet putra di atas untuk kategori baik sebanyak 10 atlet dengan persentase sebesar 100%.

Tabel 1. Hasil Pengukuran terhadap Peningkatan Hasil Power Otot Lengan (Putra)

Keterangan	Rata-Rata	Sd	Varian	Skor Maksimum	Skor Minimum	N (Sampel)
Pretest	12,27	0,94	0,88	14,05	11,63	10
Posttest	24,06	0,68	0,46	24,89	22,51	

Pre-Test Putri

Tes awal pada penelitian ini melakukan tes *two hand medicine ball* dengan sampel melakukan tes *two hand medicine ball*, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada Atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi tersebut. Dalam tes awal ini di dapat jumlah nilai keseluruhan *two hand medicine ball* untuk atlet putri adalah 68,51 m dengan demikian dapat dirata-ratakan hasil *two hand medicine ball* atlet putri Citra Raya Muay Thai Camp Jambi adalah 6,85 m maka hasil tes Awal *Two Hand Medicine Ball* dapat dikategorikan kurang. Berdasarkan frekuensi tes awal *two hand medicine ball* atlet putri di atas untuk kategori kurang sebanyak 6 atlet dengan persentase sebesar 60%, pada kategori cukup sebanyak 4 atlet dengan persentase sebesar 40%.

Post-Test Putri

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah atlet Putri Citra Raya Muay Thai Camp Jambi diberi perlakuan atau di beri latihan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes *two hand medicine ball* setelah melakukan latihan *Resistance Band* terhadap hasil power otot lengan. Pada tes akhir ini di dapat jumlah 135,1 m. Dengan demikian rata-rata tes *two hand medicine ball* pada atlet putri Citra Raya Muay Thai Camp Jambi adalah sebesar 13,51 m, maka hasil tes akhir *two hand medicine ball* dapat dikategorikan baik. Jika dilihat dari *two hand medicine ball* pada Atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi pada tes awal berjumlah 68,51 m dibandingkan tes akhir dengan hasil tes *two hand medicine ball* pada Atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi sebesar 35,1 m terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes awal dan tes akhir terhadap T_{hitung} dalam taraf kepercayaan 0,05. Apabila T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti. Berdasarkan frekuensi tes akhir *two hand medicine ball* di atas, kategori baik sebanyak 10 atlet dengan persentase sebesar 100%.

Tabel 2. Hasil Pengukuran terhadap Peningkatan Hasil Power Otot Lengan (Putri)

Keterangan	Rata-Rata	Sd	Varian	Skor Maksimum	Skor Minimum	N (Sampel)
Pretest	6,85	0,33	0,11	7,18	6,40	10
Posttest	13,51	0,28	0,08	13,92	13,18	

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh *resistance band exercise* terhadap power otot lengan Atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Maka digunakan analisis statistik yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji-t. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *liliefors* dengan kriteria data berdistribusi normal apabila L_0 (1 hitung) < L_{tabel} (nilai kritis *liliefors*) $\alpha = (0,05)$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L_0 untuk data *pre test* 0,27 dan *post test* 0,25 putra secara berurut *pre-test* dan *post-test* < 0,258 dari L tabel dengan 0,05 (dk) dan jumlah sampel putra (n) adalah 10 orang. Sedangkan untuk hasil analisis data putri diperoleh nilai L_0 untuk data *pre test* 0,19 dan *posttest* 0,58 putri secara berurut *pre-test* dan *post-test* < 0,258 dari L tabel dengan 0,05 (dk) dan jumlah sampel putri (n) adalah 10 orang. Maka berdasarkan analisis data dapat disimpulkan data *pre test* dan *post test* berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (*Liliefors*)

Bentuk Tes	N	L_{hitung} Putra	L_{hitung} Putri	L_{tabel}	Keterangan
Tes Awal (Pretest)	10	0,41	0,16	0,258	Normal
Tes Akhir (Posttest)	10	0,14	0,22	0,258	Normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data *pre test* dan *post test* mempunyai variasi yang homogen atau tidak homogen. Rumus yang digunakan adalah uji F dikatakan homogen apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$. Berdasarkan analisis data yang diperoleh untuk putra F_{hitung} (1,91) < F_{tabel} (3,18), sedangkan analisis data diperoleh untuk putri F_{hitung} (1,37) < F_{tabel} (3,18), maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogen. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Tes	F_{hitung} Putra	F_{hitung} Putri	F tabel	Kriteria
<i>Pretest & Posttest</i>	1,91	1,37	3,18	Homogen

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh *resistance band exercise* terhadap *power* otot lengan Atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Adapun hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data putra sebagai berikut : T_{hitung} (36,87) dan T_{tabel} (1,83311) dengan d.b n-1 (10-1 = 9) pada $\alpha = 0,05$ (95%) untuk melihat harga T hitung dengan harga T tabel. Perbandingan harga antara T hitung dan nilai persentil dari table distribusi t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (d.b) = (n-1 = 9) diperoleh T_{hitung} (36,87) > T_{tabel} (1,83311) ini berarti terdapat pengaruh yang berarti. Sedangkan hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data putri sebagai berikut: T_{hitung} (47,5) dan T_{tabel} (1,83311) dengan d.b n-1 (10-1 = 9) pada $\alpha = 0,05$ (95%) untuk melihat harga T hitung dengan harga T table. Perbandingan harga antara T hitung dan nilai persentil dari table distribusi t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (d.b) = (n-1 = 9) diperoleh T_{hitung} (47,5) > T_{tabel} (1,83311) ini berarti terdapat pengaruh yang berarti.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji-t)

Bentuk Tes	N	S		T _{hitung}		T _{tabel}	Keterangan
		Putra	Putri	Putra	Putri		
Tes awal (Pretest)	10	0,94	0,33	36,87	47,5	1,83311	Diterima pada tingkat kepercayaan 95%
Tes akhir (Posttest)	10	0,67	0,28				

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *resistance band exercises* terhadap power otot lengan Atet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh *resistance band* terhadap peningkatan terhadap power otot lengan Atet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki dengan maksud untuk melihat akibat perlakuan. Akibat yang ada dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel tes *two hand medicine ball* terlihat adanya perbedaan peningkatan setelah perlakuan berupa latihan *resistance band* yang memberikan peningkatan hasil power otot lengan.

Dalam penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi awal atlet sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh selama beberapa kali diberikan perlakuan. Selanjutnya dilakukan *resistance band exercise* dengan 16 kali pertemuan dengan bentuk latihan yang berbeda. Dengan *resistance band exercise* ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap power otot lengan Atet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi.

Sebagai atlet muay thai, latihan kekuatan penting agar *power* otot lengan semakin kuat, lebih efisien dan minim cedera, baik dalam menyerang maupun bertahan dari serangan lawan atau musuh, pasti membutuhkan *strength* dan *power*. Meski demikian, banyak yang mengabaikannya dengan berbagai alasan. Diantaranya terintimidasi di gym, peralatan latihan di rumah memakan tempat, dan lain sebagainya. Oleh karena itulah, *resistance band* diciptakan. Batasan *strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Oleh karena itu, latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (*Resistance Exercise*) yang pelaksanaannya bisa mendorong, mengangkat, atau menarik suatu beban tertentu. Beban tersebut dapat berupa beban anggota tubuh sendiri, ataupun beban atau otot dari luar tubuh, seperti dumbel, barbel, karet, dan alat-alat lainnya.

Berdasarkan hasil analisis tes putra dari tes awal sampai tes akhir diperoleh harga T_{hitung} sebesar 37,24 bila dibandingkan dengan T_{tabel} 1,83311 ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Sedangkan hasil analisis tes putri dari tes awal dan tes akhir diperoleh T_{hitung} sebesar 3,15 bila dibandingkan dengan T_{tabel} 1,83311. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan perlakuan dalam suatu latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes awal dan tes akhir, karena sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh.

Dari perhitungan statistik pada pengujian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap power otot lengan Atet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Untuk putra T_{hitung} sebesar 37,24 dan putri 3,15 harga tersebut dibandingkan harga T_{tabel} (df) : n (10-1). Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,83311. Dengan demikian secara berturut putra T_{hitung} (37,24) dan putri (3,15) > T_{tabel} (1,83311). Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang sangat berarti terhadap power otot lengan Atet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat

pengaruh *resistance band exercise* terhadap power otot lengan Atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil *resistance band exercise* terhadap peningkatan hasil power otot lengan atlet Muay Thai Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Pada tes awal putra hasil *two hand medicine ball* rata-rata 12,266 Meter dan setelah diberikan latihan *resistance band* terdapat peningkatan hasil *two hand medicine ball* menjadi rata-rata 24,06 Meter. Sedangkan pada tes awal putri hasil *two hand medicine ball* rata-rata 6,85 Meter dan setelah diberikan latihan *resistance band* terdapat peningkatan hasil *two hand medicine ball* menjadi rata-rata 13,51 Meter. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band exercise* dapat meningkatkan hasil power otot lengan atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi. Kesimpulan di dukung hasil uji-t untuk putra yaitu di peroleh nilai T_{hitung} sebesar 34,24 dan nilai T_{tabel} sebesar 1,83311 sedangkan uji-t untuk putriya itu di peroleh nilai T_{hitung} sebesar 3,15 dan nilai T_{tabel} sebesar 1,83311. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini terdapat pengaruh *resistance band exercise* terhadap peningkatan power otot lengan atlet Citra Raya Muay Thai Camp Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga*. Padang: Sukabina.
- Margono. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muklis. (2007). *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Oktadinata, Alek. (2016). *Hand Out Mata Kuliah Statistik*. Jambi: Universitas Jambi.
- Ridwan, Iwan., dkk. (2008). *Atletik*. Surakarta: PT Widya Duta Grafika.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DFreezy.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiarto, Giri. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.