

ABSTRAK

MUSTAKIM. *Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Resistance Band Leg Press Terhadap Power Otot Tungkai Anggota Ukm Futsal Stkip Pgri Pacitan Tahun 2022.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *resistance band* dan *resistance band leg press* terhadap *power* otot tungkai. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode *pre eksperimental design*, dengan desain yang digunakan “*Two Grouo Pretes Postest*” Populasi dalam penelitian ini adalah anak laki-laki anggota ukm futsal berjumlah 20 orang yang sudah mendapatkan materi futsal.

Pengambilan sampel menggunakan Teknik ordinal pairing yaitu membagi menjadi dua kelompok dari semua jumlah populasi. Metode pengumpulan data menggunakan Teknik tes. Instrument pengumpulan data menggunakan tes *standing board jump* berdasarkan buku tes dan pengukuran olahraga. Teknik analisis data menggunakan bantuan Program *SPSS Versi 20.0 for windows*. Persyaratan analisisnya menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji *homogenitas variance*, *uji-t*.

Hasil analisis data dari uji hipotesis menggunakan program *SPSS versi 20.0* yaitu nilai *t* hitung kelompok A sebesar 3.375 karena *t* hitung > *t* tabel berarti signifikan. Nilai *t* hitung kelompok B sebesar 8.397 karena *t* hitung > *t* tabel berarti signifikan. Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya peningkatan *power* otot tungkai dalam anggota ukm futsal melalui latihan *resistance band* dan *resistance band leg press* pada anak anggota ukm futsal STKIP PGRI Pacitan.

Kata kunci : *Resistance band, resistance band leg press, power* otot tungkai.

ABSTRACT

MUSTAKIM. *The Effect of Resistance Band Exercises and Leg Press Resistance Bands on Muscle Power in the Legs of Members of Ukm Futsal Stkip Pgri Pacitan in 2022. Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2022.*

This study aims to determine the effect of resistance band training and resistance band leg press on leg muscle power. This research is an experimental study with a pre-experimental design method, with the design used "Two Group Pretest Posttest". The population in this study is the boys of futsal SME members totaling 20 people who have received futsal material.

Sampling using ordinal pairing technique is to divide into two groups from all the total population. The method of data collection using the test technique. The data collection instrument used a standing board jump test based on a test book and sports measurements. The data analysis technique used the SPSS Version 20.0 program for windows. Requirements analysis using the Kolmogorov-Smirnov normality test, homogeneity test of variance, t-test.

The results of data analysis from hypothesis testing using the SPSS version 20.0 program, namely the t-count value of group A is 3.375 because $t\text{-count} > t\text{-table}$ means significant. The value of group B's t count is 8.397 because $t\text{ count} > t\text{ table}$ means it is significant. Based on the analysis of these data, it can be concluded that there is an increase in leg muscle power in SME futsal members through resistance band exercises and resistance band leg press in the children of SME futsal members of STKIP PGRI Pacitan.

Keywords: *Resistance band, leg press resistance band, leg muscle power.*