

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER* Tungkai ATLET UKM *TAEKWONDO* UNY

THE EFFECTS OF EXERCISE USING RESISTANCE BAND FOR LEGS POWER OF UKM TAEKWONDO UNY ATHLETES

Oleh : Romadhon, Prodi Pendidikan Keplatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Email romadhonfighter@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai atlet *Taekwondo* yang aktif di UKM UNY. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi yang digunakan adalah atlet *taekwondo* UKM UNY yang masih aktif mengikuti latihan rutin. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 atlet dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai atlet *Taekwondo* yang aktif di UKM UNY. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,73 dan rerata *posttest* kelompok kontrol sebesar 12,75, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan perubahan yang lebih baik 13,57% terhadap *power* tungkai atlet *Taekwondo* yang aktif di UKM UNY dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan latihan menggunakan *resistance band*.

Kata Kunci : *power* tungkai, *resistance band*, *taekwondo*

Abstract

The purpose of this research is to know the effects of exercise using resistance band for legs power of an active taekwondo athletes at UKM UNY. The method of this research is quasi-experimental research. The populations are taekwondo athletes at UKM UNY which are still following routine exercise. The sampels of this research are 16 athletes by using purposive sampling technique. The result showed a significant difference using resistance band for legs power of an active taekwondo athletes at UKM UNY. If we look the number of Mean Difference 1,73 and the mean posttest control group 12,75 , it shows that exercise using resistance band gives a better change 13,57% for legs power of an active taekwondo athletes at UKM UNY rather than the control group who didn't get an exercise using resistance band.

Key Words : *legs power*, *resistance band*, *taekwondo*

PENDAHULUAN

Pada pertandingan *kyorugi* atlet yang mempunyai *power* tendangan yang bagus akan lebih menguntungkan dalam memperoleh poin pada pertandingan, bentuk latihan *power* menggunakan *resistance band* dengan pendekatan teknik penting diberikan. *Resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Karet *resistance band* mempunyai elastisitas yang bermacam-macam, pada penelitian ini *resistance band* berukuran medium dapat digunakan untuk latihan meningkatkan *power* cabang *taekwondo*. Latihan yang baik tidak cukup hanya memberi materi teknik saja, akan tetapi meningkatkan kualitas *power* dengan pendekatan teknik penting dilakukan. Dilapangan masih banyak pelatih yang belum mengetahui bentuk latihan *power* menggunakan karet *resistance band* dengan pendekatan teknik tendangan *attack* dan *counter*.

Penggunaan *resistance band* yang berukuran *medium* sangat membantu latihan yang bervariasi dalam meningkatkan prestasi atlet. Penelitian ini perlu adanya latihan yang mampu secara signifikan membantu atlet meningkatkan *power* tungkai. Melatih *power* menggunakan karet *resistance band* dengan pendekatan teknik menggunakan tendangan *attack* dan *counter* sangat berguna. Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknis gerakan dan *power* yang sangat berguna pada saat pertandingan dinomer *kyorugi*.

Tugas seorang pelatih adalah membuat atlet mendekati kesempurnaan dalam penampilan untuk mencapai prestasi tertinggi. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis ingin menyusun penelitian ini dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap *Power* Tungkai atlet UKM *Taekwondo* UNY"

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *power* menggunakan *resistance band* dengan pendekatan teknik tendangan *attack* dan

counter terhadap peningkatan *power* tungkai atlet *taekwondo*.

2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *power* menggunakan *resistance band* dengan pendekatan teknik tendangan *attack* dan *counter* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet *taekwondo*.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan.

Definisi Operasional Variabel

1. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan atlet *taekwondo* adalah atlet *taekwondo* yang berlatih di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, yang masih aktif mengikuti latihan rutin. Latihan menggunakan *resistance band* ini dimaksudkan agar seseorang yang diberikan *treatment* mempunyai *power* tungkai yang baik sehingga dalam pertarungan mampu mendapatkan poin/mengenai sasaran pada saat pertandingan. Untuk mengukur *power* tungkai dengan menggunakan *margaria kalamen test*. Perlakuan menggunakan *resistance band* yaitu dengan ukuran medium yang sama panjang elastisitasnya. Untuk mengukur elastisitasnya menggunakan beban yang sama yaitu dengan beban berat 1 kg. Penggunaan karet *resistance band* untuk *treatment* selalu ditimbang pada setiap sesi latianya, jadi setiap sesi sebelum dilakukan *treatment*, Panjang *resistance band* sudah diukur elastisitasnya. Untuk model *treatment* harus berada dengan ukuran panjang elastisitas karet *resistance band*, karena adanya beban yang lebih berat untuk menggunakannya yaitu kelompok eksperimen (testi).

Penggunaan karet *resistance band* yaitu dengan mengikat karet *resistance band* ke pinggang testi dengan menggunakan kaitan tali tas. Karet *resistance bend* sendiri dikaitkan ke tiang

yang kuat agar mampu menahan tarikan yang kuat dari testi.

2. Latihan menggunakan *resistance band* pada skripsi ini dimaksudkan agar seseorang mempunyai *power* tungkai yang baik terutama pada saat pertandingan *kyorugi* untuk mendapatkan poin atau nilai.. Latihan ini menggunakan box/peching sebagai sasaran tendangan dengan menggunakan karet *resistance Bend* yang berukuran medium dengan panjang karet 135 cm. Latihan teknik menggunakan karet *resistance band* pelaksanaannya adalah sebelum melakukan tendangan karet *resistance* diikat ditiang kayu dan dikaitkan dipinggang atlet setelah itu karet ditarik 1 meter, sebelum melakukan tendangan pelatih memberikan aba-aba peluit. atlet melompat pipa plaron kekiri dan disambung tendangan *attack* dan *counter* sebanyak 4 tendangan dan melompat pipa plaron kekanan disambung tendangan *attack* dan *counter* sebanyak 4 tendangan. Pada saat melakukan tendangan, atlet diharuskan secara cepat dan dengan tenaga yang maksimal mengarah pada sasaran. Tendangan yang digunakan pada pertemuan 1-4 menggunakan tendangan *checking yeop chagi*, *naeryo chagi* dan *back step dollyo chagi*, pertemuan 5-7 menggunakan tendangan *checking yeop chagi*, *dollyo chagi (dobyon)* dua kali dan *back step dollyo chagi*, pertemuan 8-10 menggunakan tendangan *checking yeop chagi*, *nare chagi* dan *back step dollyo chagi*. Pertemuan 11-13 menggunakan tendangan *checking yeop chagi*, *idan dollyo chagi* dan *back step dollyo chagi* dua kali, pertemuan 14-16 menggunakan tendangan *checking yeop chagi*, *dollyo chagi* dan *peta chagi*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada jumat 29 April 2016 di GOR UNY.

Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *taekwondo* UKM Universitas Negeri Yogyakarta yang masih aktif mengikuti latihan rutin berjumlah 47 atlet.

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu. Adapun pertimbangan sampel tersebut adalah: (1) telah mengikuti *taekwondo* minimal satu tahun, (2) jenis kelamin atlet putra, (3) atlet *taekwondo* dengan tingkatan umur senior (17 th keatas), (4) sanggup mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan, (5) menyandang sabuk hijau-hitam, (6) bisa melakukan tendangan *attack* dan *counter* dengan benar. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 16 orang.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *margaria kalamen test*.

1. Tes Power

Tes *power* pada tes ini menggunakan *margaria kalamen*. Tes dilakukan dengan menaiki anak tangga berjumlah 9 anak tangga yang mempunyai ketinggian sama. Untuk melakukan tes ini memerlukan, tiga *stopwatch*, cone, meteran, timbangan berat badan dan asisten. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- menandai garis star dengan *cone* 6 meter dari tangga.
 - meletakkan *cone* sebagai tanda, mulai dari anak tangga ke 3, 6 dan 9
 - mengukur jarak vertikal anak tangga ke 3 ke 9 adalah 120 cm
 - penimbangan berat badan.
 - atlet dimulai pada garis 6 meter dan asisten memberikan aba-aba.
 - atlet sprint melewati anak tangga yang ditandai dengan *cone*
 - asisten menjalankan *stopwatch* ketika kaki atlet menaiki anak tangga ke 3 dan memberhentikan *stopwatch* ketika kaki atlet pada anak tangga ke 9, dari data yang didapat tiap masing-masing atlet tes *power* menggunakan *margaria kalamen* dihitung menggunakan rumus sebagai berikut
- $P = Power$
 $M = Berat\ badan$
 $D = Jarak\ vertikal$

T= Waktu

$$P = (M \times D) \times 9,8 \div T$$

Tabel 1. Standar Nilai Tes Power Putra

Klasifikasi	20 tahun - 30 tahun
Sangat baik	Over 2,059
Baik	1,726 - 2,059
Cukup	1,373 - 1,716
Kurang	1,040 - 1,363
Sangat kurang	Under 1,040

Thomas & Roger (2008 : 279)

Teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian adalah tes dan pengukuran. Instrumen dapat berupa pertanyaan yang ditulis di kertas atau berupa wawancara, pengamatan tentang kerja fisik atau yang diminta, atau pengamatan tentang tingkah laku melalui *chek-list* atau catatan yang bersifat anekdot. Proses kegiatan latihan ini dilaksanakan 3 kali seminggu, yang dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*).

Teknik Analisis Data

Teknis analisis data menggunakan Uji-T, yaitu dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *post test* kelompok eksperimen dan *post test* kelompok kontrol. sebelum dilakuan uji hipotisis, terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data. Uji normalitas dengan Chi-Kuadrat dan uji homogenitas dengan uji-F. Uji normalitas dan Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal atau homogen. Keputusan menerima dan menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5 % untuk menghitung data digunakan program SPSS versi 16 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Hasil Pretest Tingkat Power Tungkai Kelompok Eksperimen

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Pretest Statistik Tingkat Power Tungkai Kelompok Eksperimen

Statistik	Skor
Mean	1,1995000
Median	1,1885000
Mode	0,96500 ^a
Std. Deviation	0,13324843
Range	0,400
Minimum	0,96500
Maximum	1,36500

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *power* tungkai kelompok eksperimen *pretest* dengan rerata sebesar 1,1995, nilai tengah 1,1885, nilai sering muncul 0,965 (lebih dari satu), dan simpangan baku 0,13324. Sedangkan skor tertinggi sebesar 1,365 dan skor terendah sebesar 0,965. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 3. Kelas Interval Hasil Pretest Tingkat Power Tungkai Kelompok Eksperimen

No	Interval	Frekuensi	Perse ntase	Kategori
1	Over 2,059	0	0	Sangat Baik
2	1,726 - 2,059	0	0	Baik
3	1,373 - 1,716	1	12,5	Cukup
4	1,040 - 1,363	6	75	Kurang
5	Under 1,040	1	12,5	Sangat kurang
	Jumlah	8	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *power* tungkai kelompok eksperimen *pretest* adalah kurang dengan pertimbangan

rerata sebesar 1,1995. Tingkat *power* tungkai kelompok eksperimen *pretest* yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, cukup 1 orang atau 12,5%, kurang 6 orang atau 75% dan sangat kurang 1 orang atau 12,5%.

2. Deskripsi Hasil *Posttest* Tingkat *Power* Tungkai Kelompok Eksperimen

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Posttest* Statistik Tingkat *Power* Tungkai Kelompok Eksperimen

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	1,4475000
<i>Median</i>	1,4505000
<i>Mode</i>	1,20000 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,12967322
<i>Range</i>	0,39200
<i>Minimum</i>	1,20000
<i>Maximum</i>	1,59200

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *power* tungkai kelompok eksperimen *posttest* dengan rerata sebesar 1,4475, nilai tengah 1,4505, nilai sering muncul 1,200 (lebih dari satu), dan simpangan baku 0,12967. Sedangkan skor tertinggi sebesar 1,592 dan skor terendah sebesar 1,200. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval Hasil *Posttest* Tingkat *Power* Tungkai Kelompok Eksperimen

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	Over 2,059	0	0	Sangat Baik
2	1,726 - 2,059	0	0	Baik
3	1,373 - 1,716	6	75	Cukup

4	1,040 - 1,363	2	25	Kurang
5	Under 1,040	0	0	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *power* tungkai kelompok eksperimen *posttest* adalah cukup dengan pertimbangan rerata sebesar 1,4475. Tingkat *power* tungkai kelompok eksperimen *pretest* yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, cukup 6 orang atau 75%, kurang 2 orang atau 25% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

3. Deskripsi Hasil *Pretest* Tingkat *Power* Tungkai Kelompok Kontrol

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Hasil *Pretest* Tingkat *Power* Tungkai Kelompok Kontrol

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	1,1708750
<i>Median</i>	1,1570000
<i>Mode</i>	1,15700
<i>Std. Deviation</i>	0,04335711
<i>Range</i>	0,11300
<i>Minimum</i>	1,11800
<i>Maximum</i>	1,23100

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *power* tungkai kelompok Kontrol *pretest* dengan rerata sebesar 1,1708, nilai tengah 1,157, nilai sering muncul 1,157 (lebih dari satu), dan simpangan baku 0,04335. Sedangkan skor tertinggi sebesar 1,231 dan skor terendah sebesar 1,118. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 7. Kelas Interval Hasil *Pretest* Tingkat *Power* Tungkai Kelompok Kontrol

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	Over 2,059	0	0	Sangat Baik
2	1,726 - 2,059	0	0	Baik
3	1,373 - 1,716	0	0	Cukup
4	1,040 - 1,363	8	100	Kurang
5	Under 1,040	0	0	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *power* tungkai kelompok kontrol *pretest* adalah kurang dengan pertimbangan rerata sebesar 1,1708. Tingkat *power* tungkai kelompok kontrol *pretest* yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, cukup 0 orang atau 0%, kurang 8 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

4. Deskripsi Hasil *Posttest* Tingkat *Power* Tungkai Kelompok Kontrol

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Statistik Hasil *Posttest* Tingkat *Power* Tungkai Kelompok Kontrol

Statistik	Skor
Mean	1,2745000
Median	1,2745000
Mode	1,21800 ^a
Std. Deviation	0,04344783
Range	0,12600
Minimum	1,21800
Maximum	1,34400

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *power* tungkai kelompok kontrol *posttest* dengan rerata sebesar 1,2745 nilai

tengah 1,2745, nilai sering muncul 1,218 (lebih dari satu), dan simpangan baku 0,04344. Sedangkan skor tertinggi sebesar 1,344 dan skor terendah sebesar 1,218. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 9. Kelas Interval Hasil *Posttest* Tingkat *Power* Tungkai Kelompok Kontrol

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	Over 2,059	0	0	Sangat Baik
2	1,726 - 2,059	0	0	Baik
3	1,373 - 1,716	0	0	Cukup
4	1,040 - 1,363	8	100	Kurang
5	Under 1,040	0	0	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *power* tungkai kelompok kontrol *posttest* adalah kurang dengan pertimbangan rerata sebesar 1,170,8. Tingkat *power* tungkai kelompok kontrol *pretest* yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, cukup 0 orang atau 0%, kurang 8 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

A. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Chi Square*. Pada uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 10. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
<i>Pretest</i> Eksperimen	1,000	Normal
<i>Posttest</i> Eksperimen	1,000	Normal
<i>Pre test</i> Kontrol	0,993	Normal
<i>Post test</i> Kontrol	1,000	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel pada penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Kontrol - eksperimen	0,074	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

B. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum pada tabel berikut:

Tabel 12. Uji T

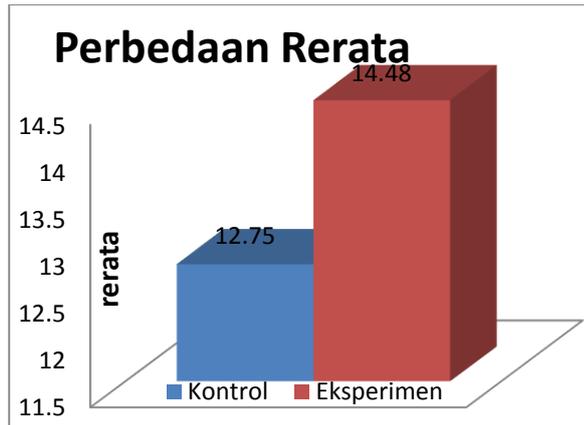
	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
<i>Power Tungkai</i>	3,578	2,14	0,003	1,73

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $3,575 > 2,14$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,003 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,73 dan rerata *posttest* kelompok kontrol sebesar 12,75, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan perubahan yang lebih baik 13,57% untuk terhadap *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY. Dari hasil uji t dapat dilihat t hitung sebesar $3,575 > 2,14$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,003 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan

latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY.

Mean Difference sebesar 1,73 dan rerata *posttest* kelompok kontrol sebesar 12,75, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan perubahan yang lebih baik 13,57% untuk terhadap *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY dibandingkan sebelum diberikan latihan.



Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pemberian latihan menggunakan *resistance band* mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY. Perkembangan yang dialami oleh atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY sangat signifikan dengan memiliki peningkatan kemampuan lebih baik dari kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *resistance band* sebesar 13,57%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY.
2. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,73 dan rerata *posttest* kelompok kontrol sebesar 12,75, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan perubahan yang

lebih baik 13,57% terhadap *power* tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan latihan menggunakan *resistance band*.

Saran

3. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
4. Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuannya secara maksimal.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *power* tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwika Hayu Susanti. 2010. *Pengaruh Modifikasi Latihan Power Menggunakan Karet Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo*. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sigit Nugroho (2010). *Pengaruh Latihan Plyometric dengan Modifikasi Tendangan Narae Chagi dan Teknik Twio Dwi Chagi Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo*. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2002). "*Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*". Edisi Revisi VII. Jakarta: Rieneka Cipta.