

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER* PUKULAN *HOOK* DALAM BELA DIRI TINJU DI SASANA ELANG SABURAI 10 A

M. Yusri Adytia

18114043

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* pukulan *hook* dalam beladiri tinju pada sasana elang saburai 10 A. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Adapun populasi pada penelitian ini sebanyak 14 orang, teknik analisis data menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan rata-rata antara kelompok eksperimen (menggunakan metode latihan *resistance band*) dan kelompok kontrol (tidak menggunakan metode latihan *resistance band*). apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Berdasarkan hasil penelitian, latihan dengan *resistance band* terbukti berpengaruh signifikan terhadap *power* pukulan *hook* tinju sasana elang saburai 10 A, dengan peningkatan rerata sebesar 129,57 dari sebelum diberi *treatment* sebesar 404,57 dan sesudah *treatment* menjadi 534,14 serta dibuktikan dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, lalu untuk kelompok tanpa *reseistance band*, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *tanpa resistance band* terhadap *power* pukulan *hook* sasana elang saburai 10 a, dengan peningkatan sebesar 107,57 dari sebelum diberi perlakuan sebesar 406,43 dan sesudah diberi perlakuan meningkat sebesar 514,00 serta dibuktikan dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: tinju, *power*, pukulan *hook*

ABSTRACT

THE EFFECT OF TRAINING USING RESISTANCE BANDS ON HOOK PUNCH POWER IN BOXING MARTIAL ARTS AT SASANA EAGLE SABURAI A

M. Yusri Adytia

18114043

This study aims to determine the effect of training using resistance bands on hook punch power in boxing martial arts at Sasana eagle saburai 10 A. This study is an experimental study. Experimental research is a type of research used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. The population in this study were 14 people. data analysis technique using t-test, namely by comparing the average between the experimental group (using the resistance band training method) and the control group (not using the resistance band training method). if the value of t count is smaller than t table, then H_0 is rejected, if t count is greater than t table then H_0 is accepted. Based on the results of the study, training with resistance bands proved to have a significant effect on the power of hitting the boxing hook of the Saburai Eagle Sasana 10 A, with an average increase of 129.57 from before being given treatment of 404.57 and after treatment to 534.14 and proven by a significant value of $0.000 < 0.05$, then for the group without the resistance band, the results showed that there was no significant effect of training without resistance bands on the power hook of the Saburai Eagle Sasana 10 A, with an increase of 107.57 from before being given treatment of 406.43 and after being given treatment it increased of 514.00 and proven by a significant value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: *boxing, power, hook punch*