

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT LENGAN DENGAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU KARET TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT LENGAN**

Wanda Anggara Purnama¹, H. Budi Indrawan², H. Agus Mulyadi³

**¹ Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**² Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**³ Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Dengan Menggunakan Alat Bantu Karet Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan. Metode yang penulis gunakan adalah Metode Eksperimen. sampel di ambil sebanyak 12 orang. Penentuan sampel ini di lakukan dengan teknik Sampling Jenuh. Penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, hasil pengujian hipotesis Berdasarkan Kriteria pengujian hipotesis bahwa nilai t' hitung sebesar 4,02 sehingga t' hitung lebih besar dari t' tabel dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis t' tabel sebesar 1,80, artinya t' hitung diterima. Dengan demikian, latihan power otot lengan dengan menggunakan alat bantu karet (Hiit Band) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan power otot lengan pada Club Bola Voli Gempar yang di Kabupaten Tasikmalaya, dan hipotesis penelitian yang di ajukan diterima atau terbukti.

Kata Kunci : Power, Alat Bantu Karet, Power Otot Lengan.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of arm muscle power exercise using rubber aids to increase arm muscle power. The method that the author uses is the Experimental Method. Samples taken as many as 12 people. Determination of this sample is done by the technique of Saturated Sampling. This study is normally distributed and homogeneous, the results of hypothesis testing are based on the hypothesis testing criteria that the value of t_{count} is 4.02 so that t_{count} is greater than t_{table} and is outside the area of acceptance of the hypothesis t_{table} is 1.80, meaning that t_{count} is accepted. Thus, arm muscle power exercise using a rubber assist device (Hiit Band) has a significant effect on increasing arm muscle power at the Earthquake Volleyball Club in Tasikmalaya Regency, and the proposed research hypothesis is accepted or proven.

Keywords: Power, Rubber Auxiliary Device, Arm Muscle Power.