

ABSTRAK

LUTHFI MUHAMMAD FAUZAN. 2026. **Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 3 Kota Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMPN 3 Kota Tasikmalaya. Permasalahan dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan *power* otot lengan siswa yang berdampak pada kurang optimalnya performa fisik dalam kegiatan olahraga, sehingga diperlukan suatu metode latihan yang efektif, efisien, serta mudah diterapkan sesuai dengan karakteristik peserta didik di tingkat sekolah menengah pertama. Latihan *resistance band* dipilih sebagai alternatif karena memiliki sifat praktis, fleksibel, serta mampu memberikan beban latihan secara bertahap. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang dengan teknik total *sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *medicine ball throw* untuk mengukur *power* otot lengan sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan berupa latihan *resistance band* diberikan secara terprogram dan sistematis dalam beberapa kali pertemuan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti *overload*, kualitas latihan, dan variasi latihan. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 2,37 pada pretest menjadi 2,45 pada *posttest*. Selain itu, berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t diperoleh nilai thitung sebesar 19,58 yang lebih besar dibandingkan ttabel sebesar 1,729 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot lengan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* merupakan metode latihan yang efektif dan dapat dijadikan sebagai alternatif dalam meningkatkan *power* otot lengan pada peserta ekstrakurikuler bola basket.

Kata kunci: bola basket, *power* otot lengan, *resistance band*

ABSTRACT

LUTHFI MUHAMMAD FAUZAN. 2026. *The Effect of Resistance Band Training on Arm Muscle Power Among Basketball Extracurricular Participants at SMPN 3 Tasikmalaya City*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Siliwangi.

This study aims to analyze the effect of resistance band training on improving arm muscle power among basketball extracurricular participants at SMPN 3 Tasikmalaya. The problem addressed in this study is the relatively low level of students' arm muscle power, which affects their physical performance in sports activities, indicating the need for an effective, efficient, and easily applicable training method suitable for junior high school students. Resistance band training was selected as an alternative method due to its practicality, flexibility, and ability to provide progressive resistance during exercise. This research employed an experimental method using a one-group pretest-posttest design. The population consisted of all basketball extracurricular participants at SMPN 3 Tasikmalaya, totaling 20 students, using a total sampling technique. The instrument used in this study was the medicine ball throw test to measure arm muscle power before and after the treatment. The treatment consisted of a structured and systematic resistance band training program conducted over several sessions, considering training principles such as overload, training quality, and variation. The results of the data analysis showed an increase in the mean score from 2.37 in the pretest to 2.45 in the posttest. Furthermore, based on hypothesis testing using the t-test, the calculated t-value was 19.58, which is higher than the t-table value of 1.729 at a significance level of 0.05, indicating that resistance band training has a significant effect on improving arm muscle power. Based on these findings, it can be concluded that resistance band training is an effective method and can be used as an alternative approach to enhance arm muscle power among basketball extracurricular participants.

Keywords: basketball, arm muscle power, resistance band