

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEKUATAN MAKSIMAL OTOT TUNGKAI ATLET CRICKET

Muhamad Abdaun Nur Faqih^{1)*}, Imam Hariadi²⁾

^{1,2)}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang

¹⁾abdaunnurfaqih@gmail.com, ²⁾imamhariadi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada atlet cricket di Kota Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen pre-eksperimental dan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah 12 atlet putra cabang cricket. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes leg dynamometer, yang mengukur kekuatan otot tungkai dalam satuan kilogram (kg). Tahapan pelaksanaan meliputi *pre-test*, pemberian latihan *resistance band* (khususnya latihan squat), dan *post-test*. Data dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas dengan *Levene Test*, serta uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 101,46 pada *pre-test* menjadi 117,81 pada *post-test*. Nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05) menunjukkan perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *resistance band* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet cricket di Kota Malang. Hipotesis alternatif (H_1) diterima, menunjukkan adanya pengaruh positif dari latihan tersebut terhadap kekuatan otot tungkai.

Abstract. This study aims to determine the significant effect of resistance band training on improving lower limb muscle strength in cricket athletes in Malang City. The research employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The subjects were 12 male athletes from the cricket branch. Data were collected using a leg dynamometer test, which measures lower limb strength in kilograms (kg). The implementation stages included a pre-test, the provision of resistance band training (specifically squat exercises), and a post-test. The data were analyzed using a normality test, homogeneity test with Levene's Test, and hypothesis testing with a paired sample t-test. The analysis showed an increase in the average score from 101.46 in the pre-test to 117.81 in the post-test. A significance value of 0.000 (<0.05) indicates that the difference is statistically significant. Therefore, this study concludes that resistance band training has a significant effect on increasing the lower limb strength of cricket athletes in Malang City. The alternative hypothesis (H_1) is accepted, indicating a positive effect of the training on muscle strength.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 30 April 2025
Direview : 2 Mei 2025
Diterima : 15 Mei 2025
Disetujui : 30 Juni 2025

Kata-kata Kunci:

Resistance Band, Kekuatan Otot Tungkai, Atlet Cricket

Article History

Submitted : April 30, 2025
Reviewed : May 2, 2025
Accepted : May 15, 2025
Published : June 30, 2025

Keywords:

Resistance Band, Leg Muscle Strength, Cricket Athlete

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani memiliki peran penting dalam membentuk generasi penerus bangsa. Sayangnya, masih banyak anak muda yang belum menyadari pentingnya aktivitas fisik untuk kebugaran tubuh. Gerak tubuh merupakan kebutuhan esensial bagi manusia (Syaifulloh & Aguss, 2021). Dalam dunia olahraga, kebugaran jasmani adalah elemen menyeluruh yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, baik dari sisi pengembangan maupun pemeliharannya. Upaya peningkatan kondisi fisik harus mencakup semua aspek kebugaran, meskipun pengembangannya tetap perlu dilakukan secara terstruktur dan prioritas. Daya tahan tubuh menjadi faktor krusial yang menopang keterampilan, strategi, dan taktik dalam permainan (Jumarin et al., 2024).

Secara khusus dalam olahraga *cricket*, kebugaran jasmani berperan strategis dalam mendukung performa atlet ketika menjalani aktivitas intens seperti berlari cepat, melempar bola, menangkap, dan memukul. Kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan untuk memberikan tenaga saat *sprint*, menjaga stabilitas dalam pukulan, serta mempercepat respons pergerakan di lapangan. Oleh karena itu, menjaga kebugaran tubuh tidak hanya melalui latihan fisik, tetapi juga melalui asupan gizi yang sesuai. Namun, tidak semua makanan bergizi dapat dikonsumsi oleh atlet karena adanya risiko dari zat-zat tertentu seperti *stimulan*, *narkotika*, *analgesik*, *hormon anabolik*, *beta blocker*, *diuretik*, serta *hormon peptida* yang dapat membahayakan tubuh.

Seiring dengan pentingnya kebugaran jasmani, perhatian khusus juga perlu diberikan pada cabang olahraga yang tengah berkembang di Indonesia, salah satunya adalah *cricket*. Olahraga ini mengajarkan kolaborasi tim dan menjunjung tinggi sportivitas, serta menuntut kesiapan fisik optimal, strategi, keterampilan teknis, dan ketahanan mental (Ningsih & Hasanudin, 2023). *Cricket* masih tergolong baru di Indonesia sehingga diperlukan upaya pengembangan dan penyebarluasan. *Cricket* dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia dan latar belakang. Dalam permainan ini digunakan bola, pemukul, tiang gawang, serta area permainan khusus. Tujuan utama permainan adalah mencetak skor lebih tinggi dari lawan (Putra et al., n.d.). Agar performa maksimal, atlet perlu menguasai teknik melempar, memukul, dan bertahan (Juniarto & Tangkudung, 2022).

Tiga peran utama dalam permainan *cricket* adalah *fielder*, *batsman*, dan *bowler*. *Fielder* bertugas menjaga area permainan, menangkap bola yang dipukul, serta melakukan *run-out*. *Batsman* bertugas mencetak skor dengan memukul bola dan menghindari eliminasi seperti terkena *wicket*, *LBW*, atau tangkapan langsung oleh *fielder*. *Bowler* bertugas melempar bola untuk mengeliminasi *batsman* atau membatasi perolehan skor. Tantangan dalam permainan seperti mengejar bola yang cepat atau berlari ke tiang penanda (*stump*) membutuhkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai yang optimal (Kurnia & Mardela, 2020).

Keterampilan dalam tiap peran tidak hanya bergantung pada teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, terutama kekuatan otot tungkai. Kekuatan ini berperan penting dalam mencegah cedera, menjaga keseimbangan saat rotasi tubuh, mendukung akurasi *bowling*, serta mempercepat pemulihan. Saat *bowling*, otot tungkai memberikan dorongan dan keseimbangan selama gerakan melempar. Sebagai *batsman*, otot ini menopang posisi setengah jongkok dan memberi daya saat *sprint*. Sebagai *fielder*, otot tungkai memungkinkan pergerakan cepat dan lemparan akurat ke arah *wicket*. Oleh karena itu, latihan penguatan otot tungkai sangat dianjurkan untuk meningkatkan performa atlet (Jamaluddin et al., 2020).

Untuk menjembatani kesenjangan antara tuntutan fisik dalam permainan dan kapasitas fisik atlet *cricket*, dibutuhkan metode latihan yang efektif dan terjangkau, seperti penggunaan *resistance band*. Latihan seperti *resistance band leg press* dan *lying leg press* terbukti dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai (Ningsih & Hasanudin, 2023a). Aspek kekuatan kaki sangat penting, terutama bagi pemain pemula yang sering menghadapi keterbatasan dalam kecepatan dan kelincahan saat menghadapi situasi permainan yang dinamis. Keterbatasan ini bisa menyebabkan hilangnya peluang mencetak poin atau gagalnya pertahanan.

Latihan dengan *resistance band* menjadi solusi efektif karena alat ini fleksibel, portabel, dan relatif murah. *Resistance band* memberikan tahanan progresif yang menstimulasi pertumbuhan otot secara fungsional dan meningkatkan koordinasi gerak, khususnya pada kaki. Ini sangat dibutuhkan dalam semua peran pemain *cricket* (Liskhardinanda & Kusuma, 2021). Dengan demikian, penggunaan *resistance band* bukan hanya menjadi alternatif praktis, tetapi juga metode latihan yang tepat sasaran dalam meningkatkan kekuatan dan kelincahan otot tungkai atlet *cricket*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, khususnya model *pre-eksperimental* melalui desain *one-group pretest and posttest design*. Subjek dalam penelitian ini melibatkan seluruh atlet putra cabang olahraga *cricket* di Kota Malang, yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes *leg dynamometer*, yaitu alat ukur berbentuk seperti timbangan yang dilengkapi pengait dan sabuk, yang dihubungkan ke pinggang atau kaki peserta. Hasil pengukuran kekuatan otot tungkai dinyatakan dalam satuan kilogram (*kg*).

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal kekuatan otot tungkai. Selanjutnya, diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *squat* menggunakan *resistance band*. Setelah periode latihan selesai, dilakukan *post-test* untuk mengukur dampak dari perlakuan tersebut. Dalam prosedur pelaksanaan, setiap subjek

terlebih dahulu melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melaksanakan latihan *squat* dengan *resistance band* sebanyak lima *set* per atlet, dan diakhiri dengan tes menggunakan *leg dynamometer*.

Pengumpulan data dilakukan melalui hasil tes *pre-test* dan *post-test*, yang kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk membandingkan nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini mencakup dua variabel utama, yaitu latihan *resistance band* sebagai variabel independen dan kekuatan otot tungkai sebagai variabel dependen. Metode analisis data meliputi uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, uji homogenitas untuk menguji kesamaan variansi antar data, serta uji hipotesis menggunakan analisis *paired sample t-test* guna membandingkan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS (Statistical Product and Service Solution)*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

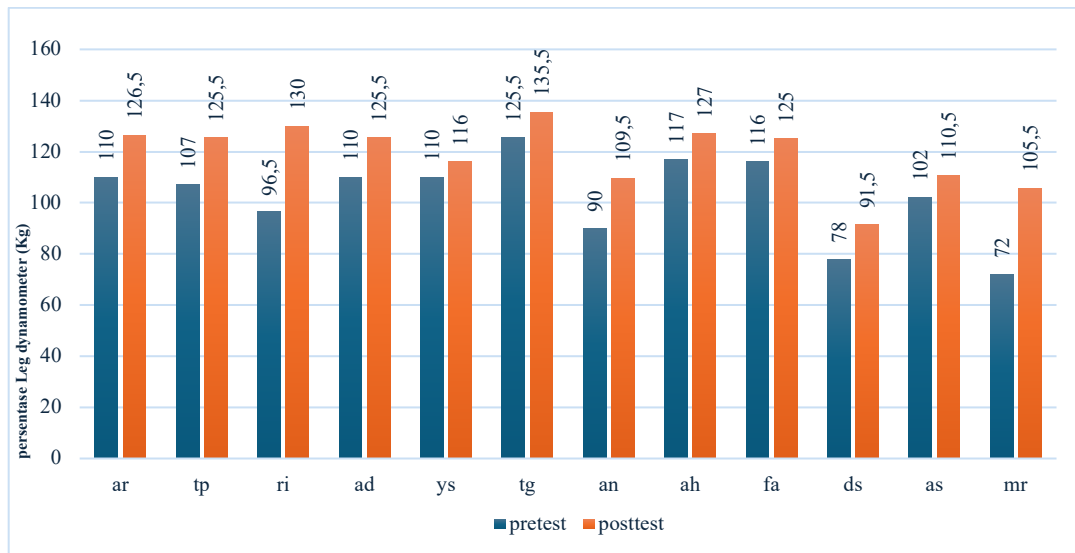
Hasil Penelitian

Seluruh subjek diwajibkan mengikuti *pre-test* untuk mengukur kekuatan awal otot tungkai masing-masing. Setelah itu, diberikan perlakuan berupa latihan kelompok dengan gerakan *squat* menggunakan *resistance band* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Selanjutnya, dilakukan *post-test* guna mengidentifikasi apakah terdapat perubahan atau peningkatan kekuatan otot tungkai setelah menjalani latihan tersebut. Hasil pengukuran dari *pre-test* dan *post-test* disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Deskriptif *Pre-Test* dan *Post-Test* Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cricket Kota Malang

Variabel	Mean	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Standar Deviasi
Kekuatan Otot Tungkai				
Pre-test	101,38	72	125	16,091
Post-test	117,46	91	135	12,888

Berdasarkan hasil *pre-test*, diketahui bahwa skor terendah adalah 72,00, skor tertinggi mencapai 125,50, dan rata-rata skor yang diperoleh sebesar 101,4615. Sementara itu, hasil evaluasi akhir (*post-test*) menunjukkan peningkatan, dengan skor terendah sebesar 91,50, skor tertinggi mencapai 135,50, dan rata-rata nilai sebesar 117,8077. Data yang ditampilkan dalam Tabel 1 tersebut juga divisualisasikan dalam bentuk histogram pada gambar berikut.



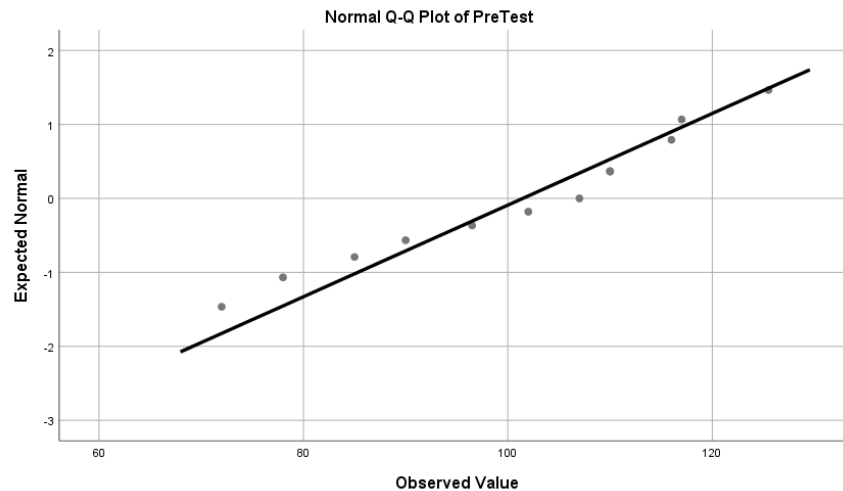
Gambar 1. Hasil pre-test dan post-test kekuatan otot tungkai atlet cricket kota malang

Selanjutnya, dilakukan analisis distribusi normal untuk mengetahui apakah data yang diperoleh, berupa skor kekuatan otot tungkai, mengikuti pola sebaran distribusi normal. Berikut disajikan hasil uji normalitas terhadap data kekuatan otot tungkai atlet cricket di Kota Malang.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cricket Kota Malang

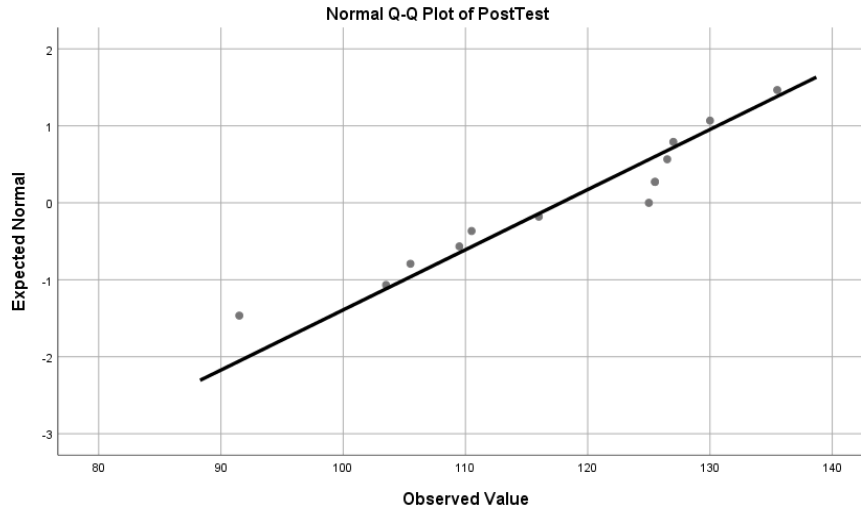
Variabel	Hasil Uji Normalitas	Kesimpulan
Kekuatan Otot Tungkai		
Pre-test	0,572	Normal
Post-test	0,292	Normal

Berdasarkan hasil analisis normalitas yang dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,572 pada uji awal dan 0,292 pada uji akhir. Mengacu pada ketentuan bahwa data dikategorikan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal (Usmadi, 2020). Informasi yang tersaji dalam tabel di atas juga divisualisasikan melalui diagram plot berikut.



Gambar 2. Scatter Plot Pre-Test Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cricket Kota Malang

Pada gambar plot, sumbu X menunjukkan *observed value* atau nilai pre-test yang diperoleh dari data aktual, sedangkan sumbu Y menunjukkan *expected normal value* atau nilai yang diharapkan apabila data mengikuti pola distribusi normal. Garis diagonal pada plot merepresentasikan distribusi normal ideal. Semakin dekat titik-titik data terhadap garis diagonal tersebut, maka semakin kuat indikasi bahwa data mengikuti distribusi normal.



Gambar 3. Scatter Plot Post-Test Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cricket Kota Malang

Pada gambar plot, sumbu X menunjukkan *observed value* atau nilai post-test yang diperoleh dari data aktual, sedangkan sumbu Y menunjukkan *expected normal value* atau nilai yang diperkirakan jika data sepenuhnya mengikuti distribusi normal. Garis diagonal pada plot menggambarkan distribusi normal ideal; semakin dekat titik-titik data terhadap garis tersebut, semakin besar kemungkinan data berdistribusi normal.

Tahap selanjutnya adalah pengujian homogenitas varians menggunakan metode *Levene's Test for Equality of Variances*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data dari kelompok yang dianalisis memiliki variansi yang seragam atau tidak. Berikut disajikan hasil uji homogenitas data kekuatan otot tungkai atlet cricket di Kota Malang.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cricket Kota Malang

Variabel	Hasil Uji Normalitas	Kesimpulan
Kekuatan Otot Tungkai	0,419	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test for Equality of Variances*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,419. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi homogenitas data terpenuhi. Artinya, data dari hasil pre-test dan post-test memiliki tingkat keragaman yang seragam.

Selanjutnya, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,009. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil evaluasi awal (pre-test) dan hasil evaluasi akhir (post-test).

Tahap berikutnya adalah pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test*, karena berdasarkan hasil analisis sebelumnya, data menunjukkan pola distribusi normal. Berikut disajikan tabel hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini.

Tabel 4. Interpretasi Tabel Output *Paired Samples Statistics* Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cricket Kota Malang

Variabel	Mean	95%CI	Beda Mean	P Value
Kekuatan Otot Tungkai				
Pre-test	101,38	-21,383-(-	-16,077	0,000
Post-test	117,46	10,772)		

Berdasarkan hasil analisis *Paired Samples Statistics*, diperoleh nilai rata-rata pada uji awal (pre-test) sebesar 101,4615 dan pada uji akhir (post-test) sebesar 117,8077. Dari total 13 partisipan, nilai standar deviasi pada pre-test tercatat sebesar 16,13932, sedangkan pada post-test sebesar 12,79899. Nilai kesalahan standar rata-rata (standard error mean) untuk pre-test adalah 4,47624, dan untuk post-test sebesar 3,54980. Data tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test lebih rendah dibandingkan dengan post-test, yang mengindikasikan adanya peningkatan hasil setelah perlakuan.

Analisis *Paired Sample T-Test* digunakan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh latihan squat menggunakan resistance band terhadap kekuatan otot tungkai. Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: H_0 (hipotesis nol) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test (latihan resistance

band tidak berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai), sedangkan H_1 (hipotesis alternatif) menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test (latihan resistance band berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai).

Keputusan dalam uji *paired sample t-test* didasarkan pada nilai signifikansi (2-tailed). Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima; sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak (Syafriani et al., n.d.). Berdasarkan hasil output, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,000, yang berarti kurang dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan squat menggunakan resistance band memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet. Dari hasil data di atas, berikut disajikan hasil pretest dan post-test tes *leg dynamometer*:

Tabel 5. Interpretasi norma kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer test*

Kategori kekuatan otot tungkai	Frekuensi	Persentase
Pre-test	0	0%
Sangat baik	0	0%
Baik	2	16%
Cukup	11	84%
Kurang	0	0%
Sangat Kurang	0	0%
Post-test		
Sangat Baik	0	0%
Baik	3	24%
Cukup	10	76%
Kurang	0	0%
Sangat kurang	0	0%

Dari tabel di atas menunjukkan Pada tabel 5 bahwa hasil interpretasi norma memiliki nilai tes awal (*pretest*) dengan frekuensi terbanyak yaitu dengan kategori cukup dengan 11 atlet (84%). Sedangkan, nilai tes akhir (*post-test*) dengan frekuensi terbanyak yaitu dengan kategori cukup dengan 10 siswa (76%).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan resistance band memberikan dampak positif terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada atlet cricket di Kota Malang. Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa skor terendah adalah 72,00, skor tertinggi 125,50, dan rata-rata sebesar 101,4615. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan squat dengan resistance band, hasil post-test mengalami peningkatan, dengan nilai minimum 91,50, nilai maksimum 135,50, dan rata-rata sebesar 117,8077. Peningkatan rata-rata ini mengindikasikan bahwa metode latihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan performa fisik atlet.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Azis et al. (2024) yang menyatakan bahwa latihan menggunakan resistance band secara signifikan dapat memperkuat otot jika dilakukan dengan intensitas yang sesuai. Selain itu, metode latihan ini juga mampu meningkatkan daya tahan otot dan fleksibilitas, yang berkontribusi terhadap performa dalam berbagai cabang olahraga. Peningkatan kekuatan otot tungkai memberikan keuntungan besar bagi atlet cricket, terutama dalam aspek gerak seperti sprint, melompat, serta menjaga keseimbangan tubuh selama permainan. Hal ini memperkuat bukti bahwa latihan resistance band merupakan metode yang efektif dalam program peningkatan kebugaran atlet.

Untuk memastikan bahwa data memenuhi kriteria uji statistik parametrik, dilakukan uji normalitas terhadap hasil pre-test dan post-test. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada pre-test adalah 0,572 dan pada post-test sebesar 0,292. Karena keduanya lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal (Usmadi, 2020). Distribusi normal ini memungkinkan penggunaan uji statistik lebih lanjut, seperti *paired sample t-test*. Penelitian lain juga mendukung bahwa latihan berbasis resistensi umumnya menghasilkan data normal, khususnya pada populasi atlet dengan tingkat kebugaran yang seragam (Syahab et al., 2023).

Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan metode *paired sample t-test* untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai variansi data pada post-test lebih kecil daripada pre-test, yang mengindikasikan bahwa hasil pengukuran menjadi lebih konsisten setelah intervensi latihan. Selain itu, penurunan nilai *standard error mean* menunjukkan peningkatan akurasi estimasi rata-rata. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$) menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi bersifat signifikan, bukan sekadar kebetulan, melainkan akibat dari perlakuan latihan resistance band yang diberikan.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Aulia et al. (2024), yang menunjukkan bahwa latihan squat dengan resistance band secara signifikan meningkatkan kekuatan otot dalam waktu relatif singkat. Hal serupa juga diungkapkan oleh Billy Yachsie et al. (2022), yang menyatakan bahwa latihan ini berkontribusi besar terhadap kekuatan otot tungkai, aspek krusial dalam performa atlet cricket.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan resistance band memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan performa atlet cricket, khususnya dalam kekuatan otot tungkai. Peningkatan yang dialami atlet tergolong signifikan, dibuktikan melalui hasil post-test yang lebih tinggi dan stabil dibanding pre-test. Aktivitas otot selama latihan juga menunjukkan kestabilan yang lebih baik dan membantu meningkatkan koordinasi gerak (Ningsih & Hasanudin, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Nasrulloh & Wicaksono (2020) yang menyatakan bahwa latihan resistance band meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai secara bertahap.

Selain efektif, metode ini juga dinilai lebih aman dibanding beban konvensional. Resistance band memberikan tahanan yang fleksibel, sehingga meminimalkan risiko cedera, yang sangat penting bagi atlet dengan kebutuhan kelincahan dan stabilitas tinggi. Jusuf & Santoso (2024) bahkan merekomendasikan *resistance band* sebagai bagian dari program latihan rutin atlet. Berdasarkan bukti-bukti tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* merupakan metode latihan yang efisien, aman, dan tepat sasaran untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada atlet cricket di Kota Malang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai pada atlet cricket di Kota Malang. Hasil *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 101,4615, sedangkan hasil *post-test* meningkat menjadi 117,8077. Perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan tersebut efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai. Selain itu, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh dari latihan *squat* menggunakan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai. Oleh karena itu, *resistance band* dapat dijadikan sebagai salah satu opsi latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, R. W., Annas, M., Hartono, M., & Abdulaziz, M. F. (2024). Pengaruh latihan *ladder drill two feet step* dan latihan *ladder drill icky shuffle* terhadap kelincahan pemain futsal SMA Negeri 5 Purworejo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 730–743.
- Azis, P. A., Gustiawati, R., & Kurniawan, F. (2024). Peran fisiologi olahraga dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental.
- Billy Yachsie, B. T. P. W., Suharyana, S., Graha, A. S., & Suhasto, S. (2022). Metode latihan circuit training untuk meningkatkan daya tahan otot lengan & akurasi memanah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 103–113. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.2790>
- Jamaluddin, M. I., Susanto, I. H., Or, S., Kes, M., & Mustar, Y. S. (2020). Analisis kontribusi kekuatan otot tungkai, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan, dan daya tahan aerobik terhadap akurasi bowling atlet cricket putra Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(3).
- Jumarin, M. A. B., Alfariysi, M. Q., Widowati, A., & Hadinata, R. (2024). Pembinaan manajemen prestasi untuk sekolah sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 207–215. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1666>

- Juniarto, M., & Tangkudung, A. W. (2022). Analisis latihan bowling olahraga cricket pada atlet pemula U-17 DKI Jakarta. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 32. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.5685>
- Jusuf, J. B. K., & Santoso, J. A. (2024). Pengaruh latihan menggunakan alat bantu resistance band terhadap hasil shooting dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4).
- Kurnia, N., & Mardela, R. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet cricket putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 991–1006.
- Liskhardinanda, M. V., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Pengaruh latihan resistance band 75lbs dan 45lbs terhadap power otot tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 94–101.
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31208>
- Ningsih, N. P., & Hasanudin, M. I. (2023a). Pengaruh latihan resistance band terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Neo Angel Mataram. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(1), 90–96.
- Ningsih, N. P., & Hasanudin, M. I. (2023b). Pengaruh latihan resistance band terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Neo Angel Mataram. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i1.8743>
- Putra, B. A., Muniarti, S., & Yanto, A. H. (n.d.). Analisis keterampilan teknik dasar batting UKM Cricket Universitas Jambi.
- Syafriani, D., Darmana, A., Syuhada, F. A., & Sari, D. P. (n.d.). *Buku ajar statistik uji beda untuk penelitian pendidikan (cara dan pengolahannya dengan SPSS)*.
- Syahab, S. H., Manullang, J. G., & Handayani, W. (2023). Pengaruh metode latihan resistance band dan plyometrics terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 2 Palembang. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(4), 447–456. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.166>
- Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). Analisis peningkatan gerak dasar dalam permainan kasti. *Journal of Arts and Education*, 1(1). <https://doi.org/10.33365/jae.v1i1.30>
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>