

ABSTRAK

Penerapan *Elastic Bands* Untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Tungkai Pada Atlet Judo Asian Paragames

**Dosen Pembimbing : Dr. Nuryadi. M.Pd
Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO**

**Muhammad Dzikry Abdullah Al Ghazaly*
1603212**

Penelitian ini dilatarbelakangi pada salah satu faktor yang penting di dalam beladiri judo tunanetra yaitu proses latihan kekuatan. Seringkali para atlet tunanetra kesulitan dalam berlatih kekuatan di ruang beban karena hambatan yang mereka miliki dalam hal pengelihatian. *Elastic bands* merupakan salah satu alat latihan yang memudahkan proses latihan kekuatan untuk atlet judo tunanetra. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peningkatan kekuatan otot lengan dan tungkai pada atlet judo Asian Para Games 2018 dengan menggunakan *elastic bands*. *Elastic bands* dianggap sebagai alat yang mampu memudahkan para atlet judo tunanetra untuk melakukan latihan kekuatan. Subjek penelitian ini adalah 10 orang atlet judo Asian Para Games 2018. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *The One-Group Pretest-Posttest Design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kekuatan otot lengan dan tungkai pada pengujian hasil penelitian dengan adanya perbedaan data antara hasil tes awal dan hasil tes akhir. Hal ini berarti bahwa penggunaan *elastic bands* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai atlet judo Asian Para Games 2018.

Kata kunci : elastic bands, judo, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai.

****Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan 2016 Sekolah Pasca Sarjana***

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

ABSTRACT

The Use of Elastic Bands to Improve Arm and Leg Muscle Strength on 2018 Asian Para Games Judo Athletes

Supervisor : Dr. Nuryadi, M.Pd.
Co-Supervisor : Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO

Muhammad Dzikry Abdullah Al Ghazaly*
1603212

The research was conducted based on some factors found regarding the process of practicing strength in blind judo. Many blind athletes had difficulty in practicing strength due to their visual impairment. Elastic bands was a form of practice that made the process of practicing strength became less difficult for blind judo athletes. The research was intended to figure out the arm and leg muscle strength improvement on Asian Para Games judo athletes by using additional equipment for practice called Elastic bands. Elastic band was an equipment designed to make the practice become less difficult for blind athletes. Furthermore, it was also expected that the equipment would increase athletes' strength in practicing judo. The subject of the research was 10 Asian Para Games athletes. The research was conducted by using experimental method in which the research design applied was The One-Group Pretest-Posttest Design. The result of the research showed the improvement through the significant difference between the pretest and posttest result. The result described that the use of Elastic Bands succeed to improve arm and leg muscle strength of 2018 Asian Para Games judo athletes.

Keywords: elastic bands, judo, arm muscle strength, leg muscle strength

**A Student of Sports Education Batch 2016 Graduate School Program*

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |