

## ABSTRAK

### **Rahmat Fajar (2019): Pengaruh Latihan *Overhead Tricep Toss* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Tolak Peluru di SMA Negeri 1 Air Haji Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat**

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari belum maksimalnya daya ledak otot lengan siswa ekstrakurikuler tolak peluru di SMA Negeri 1 Air Haji Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *overhead tricep toss* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan siswa ekstrakurikuler tolak peluru di SMA Negeri 1 Air Haji Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 13 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang siswa putra. Teknik pengambilan data dengan *two hand medicine ball put*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Latihan *overhead tricep* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan siswa ekstrakurikuler tolak peluru di SMA Negeri 1 Air Haji Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, yang dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung} = 16,552 > t_{tabel} = 2,365$  dengan  $\alpha = 0.05$ .

**Kata Kunci : *Overhead tricep toss*, Daya ledak otot lengan, Tolak peluru**