

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Medicine Ball Chest Pass Terhadap Peningkatan DayaLedak Otot Lengan Pemain BolaBasket Di SMA Negeri 1 Muko Muko
Oleh: Faizul Ula Putra Pratama

Masalah dalam penelitian ini adalah masih Rendahnya keterampilan teknik *chest pass* dilihat dari sesi latihan dapat ditandai dengan *passing* bola kurang tepat pada sasaran atau rekan satu tim dan sekalipun tepat melakukannya tetapi sering di *intercept* (dipotong jalur operan) oleh lawan pada pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Muko Muko. Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain BolaBasket Di SMA Negeri 1 Muko Muko. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Maret – 16 April 2020 .

Populasi penelitian adalah seluruh pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Muko Muko yang berjumlah 32 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, teknik pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik tertentu. jadi jumlah sampel sebanyak 13 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot lengan adalah *Two hand medicine ball push* yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot lengan. Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain BolaBasket Di SMA Negeri 1 Muko Muko dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ (5,18 > 1,72), dengan skor rata-rata *pre-test* (4,01) dan *post-test* (5,01).

Kata Kunci: LATIHAN MEDICINE BALL CHEST PASS, DAYA LEDAK OTOT LENGAN