

ABSTRAK

Ariq Badrul Falah (2124200017) Skripsi ini berjudul, “Perbandingan Pengaruh Latihan *Ball Standing Throw* dengan *Ball 3 Straide Rhytem and Throw* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan.” Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Drs. Gani Kardani, M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *ball standing throw* dengan *ball 3 straide rhytem and throw* terhadap peningkatan *power* lengan. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*. Lokasi penelitian di SMK YPS 1 Kabupaten Ciamis. Subjek penelitian yaitu 20 orang putra. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 26, hasil pengolahan data terdiri dari: 1. Latihan *ball standing throw* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan. 2. Latihan *ball 3 straide rhytem and throw* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan. 3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *ball standing throw* dengan latihan *ball 3 straide rhytem and throw* terhadap peningkatan *power* lengan. Kesimpulan: Latihan *ball standing throw* dengan latihan *ball 3 straide rhytem and throw* memiliki peningkatan secara signifikan terhadap hasil *power* lengan dengan nilai 0,004 dan 0,005 lebih kecil daripada 0,05.

Kata kunci: *Ball Standing Throw*, *Ball 3 Straide Rhytem and Throw* Lengan, *Power*.