

## ABSTRAK

Fauzi Agung Maulana (2124200116) Skripsi ini berjudul, “Pengaruh Latihan *Overhead Throw* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan.” Pada pemain sepakbola PSGC Kabupaten Ciamis. Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Dr. Dede Iman Suhendra, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing I dan Bapak Asep Ridwan Kurniawan, S.Si., M.Pd. Selaku pembimbing II.

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *overhead throw* terhadap peningkatan *power* lengan. Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka penulis menggunakan metode *pre-eksperimental design* dengan “*pretest posttest experimental design*”. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola PSGC Kabupaten Ciamis yang berjumlah sebanyak 28 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *throw in test*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 22, hasil pengolahan data adalah, “Latihan *overhead throw* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan pada pemain sepakbola PSGC Kabupaten Ciamis.” Terbukti dari tes pertama yaitu 10,90 meter dan ke-dua yaitu 12,66 meter artinya terlihat adanya perubahan yang lebih baik. Pembuktian berikutnya yaitu uji *paired sample t-test* hasilnya yaitu 0,000. Artinya nilai tersebut lebih rendah dari 0,05 pada uji ini diartikan adanya perubahan yang lebih baik antara tes pertama dengan tes ke-dua. Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk latihan *overhead throw* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* lengan. Saran: Sebagai salah satu rekomendasi untuk dijadikan program latihan kondisi fisik khususnya pada peningkatan *power* lengan pemain sepakbola dengan menggunakan bola *medicine*.

Kata kunci: Kondisi fisik, *Overhead throw*, *Power*, Sepabola.