

ABSTRAK

Mochamad Faisal Ramdan (2124190086) Skripsi ini berjudul, “Pengaruh Latihan *Medicine-ball Push Throw and Sprint* dengan *Rotational Medicine-ball Throw and Sprint* Terhadap Peningkatan *Sprint* dan *Power* Lengan.” Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Sri Maryati, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan lari sprint dan power lengan dari dampak pelatihan variabel bebas yaitu *medicine-ball push throw and sprint* dengan *rotational medicine-ball throw and sprint*. Populasi yang digunakan yaitu pemain sepakbola Bared FC Kota Banjar usia 16-17 tahun. Metode penelitian yang digunakan yaitu *pre experimental design*. Sampel penelitian berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* (sampling jenuh). *Instrument test* yang digunakan yaitu tes *two-hand medicine ball put*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 24, hasil pengolahan data terdiri dari: 1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *medicine-ball push throw and sprint* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* dan *power* lengan pada pemain sepakbola Bared FC Kota Banjar. 2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *rotational medicine-ball throw and sprint* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* dan *power* lengan pada pemain sepakbola Bared FC Kota Banjar. 3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *medicine-ball push throw and sprint* dengan latihan *rotational medicine-ball throw and sprint* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* dan *power* lengan pada pemain sepakbola Bared FC Kota Banjar. Kesimpulan: Latihan *medicine-ball push throw and sprint* dengan latihan *rotational medicine-ball throw and sprint* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* dan *power* lengan pada pemain sepakbola Bared FC Kota Banjar. Saran: Dalam melakukan latihan ataupun dalam melakukan pengajaran gerakan *medicine-ball push throw and sprint* dengan gerakan *rotational medicine-ball throw and sprint* pada tingkat pemula harus diawasi secara ketat oleh pelatih sepakbola yang mengetahui benar tentang aturan latihan yang baik dan benar.

Kata kunci: *Medicine-ball push throw and sprint, Rotational medicine-ball throw and sprint, Lengan, Power.*