

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *chest throw* dan *lateral toss* terhadap peningkatan power lengan pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Banjar. Penelitian menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Banjar, dengan sampel sebanyak 16 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *chest throw* dan kelompok latihan *lateral toss*. Instrumen penelitian menggunakan *medicine ball throw test* untuk mengukur *power* lengan. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Analisis data direncanakan menggunakan bantuan program SPSS melalui uji normalitas, uji homogenitas, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test* untuk mengetahui peningkatan dalam masing-masing kelompok serta membandingkan pengaruh kedua metode latihan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai efektivitas latihan *chest throw* dan *lateral toss* dalam meningkatkan power lengan siswa sehingga dapat menjadi salah satu alternatif program latihan bagi pelatih maupun guru pendidikan jasmani.

Kata kunci: Chest throw, Lateral toss, Power lengan, Medicine ball throw, Bola basket.