

ABSTRAK

Muhammad Alif Khadifa Wirainata (2124210039) Judul skripsi adalah, “Dampak Metode Combined Power Training Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolabasket.” 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 Hendra Rustiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *combined power training* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pada atlet putra SMA Negeri 3 Kabupaten Ciamis. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 14 orang siswa putra yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot lengan adalah tes *Medicine Ball Throw*. Perlakuan latihan *combined power training* dilaksanakan secara terprogram selama 18 kali pertemuan, kemudian hasil tes awal dan tes akhir dianalisis menggunakan uji normalitas dan *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes awal *medicine ball throw* sebesar 539,64 cm dengan standar deviasi 26,27, sedangkan rata-rata hasil tes akhir meningkat menjadi 628,92 cm dengan standar deviasi 29,42. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 89,28 cm. Hasil uji normalitas menunjukkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,985 dan 0,883. Selanjutnya, hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai t sebesar 86,73 dengan derajat kebebasan 13 dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *combined power training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pada peserta penelitian.

Kata kunci: *Combined power training*, Daya ledak otot lengan, *Medicine Ball Throw*.