

ABSTRAK

ADITYA ABDILLAH. 2124220074. “Pengaruh Latihan Modifikasi Bola Terhadap Peningkatan *Power* Lengan”. Selama penulisan skripsi ini, penulis dibawah bimbingan Ibu Sri Maryati, S.Pd., M.Pd., sebagai pembimbing I dan Bapak Ruli Sugiawardana, M.Pd., selaku pembimbing II.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi bola terhadap peningkatan *power* lengan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK PGRI Cikoneng. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah 30 siswa ekstrakurikuler bola basket. Sampel berjumlah 20 orang siswa putra kelas X dan XI yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *two hand medicine ball* put 3 kg. Perlakuan berupa latihan modifikasi bola beban 3-4 kg diberikan selama 7 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata *power* lengan dari 105,25 pada *pretest* menjadi 125,45 pada *posttest*. Nilai t hitung sebesar 5,61 lebih besar dari t tabel 1,729 pada taraf signifikansi 5%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan modifikasi bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMK PGRI Cikoneng.

KATA PENGANTAR