

ABSTRAK

Firman Agung Iko Nurramadhan (2124220192) Skripsi ini berjudul, “Dampak *Pullover Pass* dan *Medicine Ball Power Drop* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut Pada Cabang Olahraga Bola voli DVC Dewasari.” 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 *pullover pass* dan *medicine ball power drop* terhadap peningkatan kekuatan otot perut pada atlet bolavoli DVC Dewasari Kabupaten Ciamis. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet usia 15–16 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 atlet kelompok latihan *pullover pass* dan 15 atlet kelompok latihan *medicine ball power drop*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut adalah *sit-up test*. Latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dengan uji normalitas, uji homogenitas, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok *pullover pass* sebesar 19,20 dan meningkat menjadi 24,60 pada tes akhir, sedangkan kelompok *medicine ball power drop* meningkat dari rata-rata 19,73 menjadi 22,86. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 pada kedua kelompok, sehingga kedua bentuk latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot perut. Selanjutnya, hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,021 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *pullover pass* dan *medicine ball power drop* sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot perut, dengan peningkatan kelompok *pullover pass* lebih tinggi dibandingkan kelompok *medicine ball power drop*.

Kata kunci: *pullover pass*, *medicine ball power drop*, kekuatan otot perut, *sit-up*, atlet bolavoli.