

ABSTRAK

**DEDDY IRVAN FAHRI SITORUS. Pengaruh Latihan *Medicine Ball Sit-Up Throw* Dan Latihan *Medicine Ball Overhead Throw* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Atlet Petarung Putera Olahraga Beladiri Tarung Derajat Kurata III-V Satuan Latihan Unimed Tahun 2016.
(Pembimbing Skripsi : PANGONDIAN H. PURBA)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *medicine ball sit-up throw* dan latihan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet petarung putera olahraga beladiri tarung derajat kurata III-V satuan latihan Unimed tahun 2016. Sampel yang digunakan sebanyak 12 orang yang di ambil dari populasi berjumlah 33 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat). Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *medicine ball sit-up throw* dan latihan *medicine ball overhead throw*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sebelum memulai perlakuan latihan diambil data *pre-test* dan setelah dilakukan latihan kemudian diambil lagi data *post-test* untuk menemukan informasi tentang latihan *medicine ball sit-up throw* dan latihan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet petarung putera olahraga beladiri tarung derajat kurata III-V satuan latihan Unimed tahun 2016. Latihan dilaksanakan selama 5 minggu atau 18 kali pertemuan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan statistik diperoleh : Hasil pengujian hipotesis yaitu pengaruh latihan *medicine ball sit-up throw* dan latihan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan diperoleh hasil $t_{hitung} = 4,48$. Kemudian, nilai ini dibandingkan dengan harga t_{tabel} ($4,48 > 2,20$), pada taraf $\alpha = 0,05$ dan dk $n-1$, $(12-1) = 2,20$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball sit-up throw* dan latihan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet petarung putera olahraga beladiri tarung derajat kurata III-V satuan latihan Unimed tahun 2016.