

ABSTRAK

Yowan Youlanda Putra (NIM 6183210001). “Pengaruh Latihan *Push Up Plyometric* Dan *Sit Up Medicine Ball Throw* Terhadap *Power* Lengan Tim Junior Bola Basket Platinum Di Kota Langsa”.

(Pembimbing : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* lengan tim *junior* bola basket platinum di kota langsa. Manfaat penelitian ini dapat menambah wawasan tentang peningkatan *power* lengan melalui latihan *plyometric*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest two group*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 10 atlet dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 atlet kelompok eksperimen dan 5 atlet kelompok kontrol dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan *two hand medicine ball put test*. Kelompok eksperimen diberikan *push up plyometric* selama 8 minggu sebanyak 24 pertemuan dengan durasi latihan 1 kali sehari. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji deskriptif, uji normalitas, dan uji T (uji hipotesis) dengan menggunakan perhitungan manual, dengan taraf signifikan 0,05. Hasil uji *paired sample test* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai sig. (2 tailed) = 0,00 atau $p < 0,05$ yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kekuatan *power* lengan setelah diberikan latihan *plyometric*. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai sig. (2 tailed) = 0,102 atau $p > 0,05$ yang berarti tidak terdapat peningkatan yang signifikan terhadap *power* lengan pada kelompok kontrol. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* lengan tim junior bola basket platinum di kota langsa.

Kata kunci : Latihan *plyometric*, *power* lengan.

ABSTRACT

Yowan Youlanda Putra (NIM 6183210001). “The Effect of Plyometric Push Up and Sit Up Medicine Ball Throw Exercises on the Arm Power of the Platinum Junior Basketball Team in Langsa City”.

(MENTOR : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.)

Thesis : Faculty Of Sports Science UNIMED 2025

The purpose of this study was to determine the effect of plyometric training on increasing arm power of the platinum junior basketball team in langsa city. The benefits of this study can increase insight into increasing arm power through plyometric training. This study used an experimental method with a pretest-posttest two group design. The population in this study were 10 athletes and the sample in this study was 5 athletes in the experimental group and 5 athletes in the control group with a sampling technique of Total Sampling. The data collection technique used a two-hand medicine ball put test. The experimental group was given plyometric push ups for 8 weeks for 24 meetings with a training duration of 1 time a day. The data analysis techniques used were descriptive tests, normality tests, and T tests (hypothesis tests) using manual calculations, with a significance level of 0.05. The results of the paired sample test in the experimental group obtained a sig value, (2 tailed) = 0.00 or $p < 0.05$ which means that there was a significant increase in arm power strength after being given plyometric training. While in the control group, a sig value was obtained. (2 tailed) = 0.102 or $p > 0.05$ which means there is no significant increase in arm power in the control group. So it can be concluded that there is an effect of providing plyometric training on increasing arm power in the platinum junior basketball team in the langsa city.

Keywords: Plyometric training, arm power.