

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT LENGAN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Wildan Muhamad Fasya¹⁾, H. Gumilar Mulya²⁾, H. Iis Marwan

**¹⁾Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Kegurua dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi**

**²⁾Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Kegurua dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi**

**³⁾Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Kegurua dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan pliometrik terhadap *power* otot lengan dan implikasinya terhadap keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket pada anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Taraju Tahun Ajaran 2018/2019. Metode penelitian yang dipakai adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Taraju sebanyak 20 orang dengan pengambilan sampel sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen tes yang digunakan adalah tes *Two Hand Medicine Ball Put* dan Melempar dan Menangkap Bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pliometrik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot lengan dan berimplikasi pada keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket pada anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Taraju.

Kata Kunci : pliometrik, *power*, permainan bola basket

ABSTRACT

The purpose of this research is to get the information about the effect of plyometric training on arm muscle power and its implications for chest pass skill in basketball games for members of the Extracurricular Basketball SMPN 1 Taraju Academic Year 2018/2019. The research method used is the experimental method. The research population was 20 members of the Extracurricular Basketball SMPN 1 Taraju with as many 20 people with a sampling of 20 people using saturated sampling techniques. The test instrument used is Two Hand Medicine Ball Put and Throw and Catch Ball test. The result showed that plyometric training had a significant effect on arm muscle power and had implications for chest pass skills in basketball on members of the extracurricular basketball at SMP 1 Taraju.

Keywords : *plyometric, power, basketball*