

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CLAP PUSH-UP* DAN LATIHAN *TRIANGLE PUSH-UP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT LENGAN SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 20 KOTA BANDAR LAMPUNG

FERDINAN MUNANDA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi latihan *clap push-up* dan latihan *triangle push-up* terhadap daya ledak otot lengan. Di samping itu juga, untuk mengetahui pengaruh serta latihan mana yang lebih baik terhadap daya ledak otot lengan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni (*true experimental*) dengan pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir). Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa putra kelas VII SMPN 20 Bandar Lampung yang berjumlah 84 siswa. Pembagian kelompok dengan cara Ordinal Pairing yaitu diurutkan sesuai dengan nilai yang tertinggi sampai dengan yang terendah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes melempar (*two hand medicine ball put test*). Hasil penelitian menunjukkan: (1) nilai F_{hitung} 11,283 > F_{tabel} 4,724, artinya ada pengaruh latihan *clap push-up* terhadap daya ledak otot lengan. (2) nilai F_{hitung} 14,809 > F_{tabel} 4,724, artinya ada pengaruh latihan *clap push-up* terhadap daya ledak otot lengan. (3) nilai signifikan *triangle push-up* 0,003 < *clap push-up* 0,252, artinya latihan *triangle push-up* lebih baik dibandingkan latihan *clap push-up* terhadap daya ledak otot lengan. Kesimpulan dari penelitian adalah latihan *triangle push-up* lebih baik di bandingkan dengan latihan *clap push-up* dan kontrol terhadap daya ledak otot lengan pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

Kata Kunci : *clap push-up*, daya ledak, latihan, otot lengan, *triangle push-up*