

ABSTRAK

Dian Kartika Ratnasari (2015) Pengaruh Latihan *Power* Lengan Menggunakan Model Latihan *Pull overpass* Dan *Pull over* Terhadap Prestasi Lempar Lembing Atlet Jawa Barat

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *power* lengan menggunakan model latihan *pull overtpass* dan *pull over* terhadap prestasi lempar lembing atlet Jawa Barat. Metode penelitian menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan pendekatan penelitian kuantitatif melalui Analisis *Independent Sample t-test*. Teknik pengumpulan data menggunakan pretest dan posttest, dengan adanya *treatment* terhadap subyek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah Atlet Pelatda Lempar Lembing Jawa Barat yang berjumlah 10 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan *total sampling* terhadap atlet lempar lembing Pelatda Jawa Barat yaitu pengambilan sampel berdasarkan jumlah populasi atlet Pelatda Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa besarnya pengaruh model latihan *pull over* terhadap prestasi lempar lembing sebesar 0,001 dan signifikansi lemparan lembing sebesar 0,050. Sedangkan besarnya pengaruh latihan *pull overpass* terhadap prestasi lembing sebesar 0,002 dan signifikansi lemparan lembing sebesar 0,050. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa 1) Terdapat pengaruh yang signifikan pada model latihan *pull overpass* terhadap prestasi atlet lempar lembing Jawa Barat; 2) Terdapat pengaruh yang signifikan pada model latihan *pull over* terhadap prestasi atlet lempar lembing Jawa Barat; 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara model latihan *pull overpass* dan *pull over* terhadap hasil prestasi atlet lempar lembing Jawa Barat.

Kata Kunci : *Pull overpass*, *pull over*, dan Prestasi Atlet Lempar Lembing