

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *TRICEPS OVERHEAD EXTENSION* DENGAN METODE PIRAMID SISTEM TERHADAP PENINGKATAN *POWER* LENGAN DAN HASIL *LONG PASS* CABANG OLAHRAGA POLO AIR

Pembimbing : Drs. Dadan Mulyana, M. Pd

**Starlet Viersa Utami*
1304529**

Pada cabang olahraga polo air, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai salah satunya adalah teknik melempar bola (*passing*). Seorang pemain polo air, harus bisa melakukan lemparan, baik dalam jarak dekat maupun lemparan jarak jauh. Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini adalah mengenai bentuk latihan untuk meningkatkan *power* lengan dan hasil *long pass* polo air. Cara pemecahannya yaitu dengan diberikan *treatment* latihan *weight training triceps overhead extension* dengan metode piramid sistem. Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan kepada 12 atlet polo air putri Jawa Barat. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *triceps overhead extension* dengan metode piramid sistem terhadap peningkatan *power* lengan dan hasil *long pass* polo air. Berdasarkan hasil pengolahan data, peneliti menarik kesimpulan bahwa *treatment* latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan dan hasil *long pass* polo air dari data tes awal yang didapat dengan rata-rata 386,08 dan data tes akhir 421,33 untuk *power* lengan, sedangkan untuk *long pass* data rata-rata tes awal sebesar 17,21 dan tes akhir 18,01

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2013*

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF TRICEPS OVERHEAD EXTENSION TRAINING WITH PYRAMID SYSTEM METHOD TOWARDS ARM POWER IMPROVEMENT AND WATER POLO LONG PASS RESULT

Pembimbing : Drs. Dadan Mulyana, M. Pd

**Starlet Viersa Utami*
1304529**

In water polo, there are several techniques which must be mastered such as passing, shooting, dribbling, swimming and egg beater. The purpose of this research is to know how big the influence of triceps overhead extension training with pyramid system methods towards arm power improvement and water polo long pass result. A water polo player, should be able to make throws, both in close distance and in long distance. The problems that the author propose in this study is about the form of training to improve arm's power and the result of water polo's long pass. The way to solve it is to give weight triceps overhead extension training treatment with the pyramid system methods. Treatment given as much as 16 times meeting to 12 West Java's women water polo athletes.. Based on data processing result, the reseacher took a conclusion that the training treatment has a significant influence towards arm power improvement and water polo long pass result from the preliminary data test which obtained with average of 386,08 and the final data test of 421,33 for arm's power, while for long pass the average data from the preliminary test is 17,21 and the final test is 18,01.

**Student of Sport Coaching Education Program, batch of 2013*

Faculty of Sport and Health Education