

ABSTRAK

Ismanto Laudiu. Nim. 141 408 088. "Pengaruh Latihan Kelentukan Badan Terhadap Kemampuan Melakukan Lempar Cakram Pada Cabang Olahraga Atletik". (suatu penelitian pada siswa SMA Negeri 2 Kota Gorontalo). Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2012. Bimbingan Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd dan Marsa Lie Tumbal, M.Pd

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah " Apakah terdapat pengaruh antara latihan kelentukan badan terhadap kemampuan lempar cakram pada cabang olahraga atletik di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo?" Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara latihan kelentukan badan terhadap kemampuan lempar cakram pada cabang olahraga atletik di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 152 orang sedangkan jumlah sampel adalah 20 orang, teknik penarikan sampel menggunakan *random sampling* yang mana sampel di ambil secara acak dari SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

Penelitian ini, menggunakan metode eksperimen dengan variabel X latihan kelentukan badan, variabel Y kemampuan melempar cakram, teknik pengumpulan data yakni menggunakan teknik *Pre Test Dan Post Test*, sedangkan untuk analisis data yakni menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai t-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan dk=38 adalah sebesar 2.02, sedangkan nilai t-hitung adalah sebesar -8.2368. Nilai t hitung ini berada diluar interval $-t_{\alpha/2; n_1 + n_2 - 2} < t_{hit} < t_{\alpha/2; n_1 + n_2 - 2}$ sehingga H_0 ditolak. Hal ini didukung dengan kenyataan bahwa rata-rata jarak lemparan sebelum melakukan latihan (6.6865) lebih kecil dibandingkan dengan rata-rata lemparan setelah melakukan latihan yang mencapai 9.9950 meter.

Kata Kunci : Latihan, Kelentukan Badan dan Lempar Cakram