

ABSTRAK

La Fidi. 2012. Pengaruh Latihan Mengangkat Beban Terhadap Keterampilan Melakukan Lempar Cakram Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah dengan latihan mengangkat beban dapat mempengaruhi keterampilan melakukan lempar cakram?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan mengangkat beban mempunyai pengaruh terhadap keterampilan melakukan lempar cakram pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo. Subyek penelitian adalah siswa kelas X berjumlah 16 orang yang terdiri dari 11 orang siswa laki-laki dan 5 orang siswa perempuan.

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan berupa *one group pretest-posttest design*. Rancangan ini hanya meliputi satu kelompok yang diberikan tes awal, perlakuan, dan tes akhir.

Hasil penelitian yang dianalisis melalui uji t tes diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} dimana nilai t_{hitung} 5,64 sedangkan nilai t_{tabel} 2,95. Nilai t_{tabel} tersebut berdasarkan pada jumlah derajat kebebasan (*dk*) yaitu 15 dengan taraf signifikansi (α) 1 % atau 0,01. Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dan dapat disimpulkan bahwa latihan mengangkat beban dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lemparan siswa atau keterampilan siswa dalam melakukan lempar cakram.

Kata Kunci: Latihan Mengangkat Beban, Lempar Cakram

ABSTRACT

La Fidi. 2012. Practice Influence Lifts Load Towards Skill Does Diskthrowing in Student Class X SMK 4 Gorontalo State. Skripsi, Well-Being Physical Education Direction and Recreation, Hygiene Faculty and Sportmanship, Gorontalo State University.

Troubleshoot in this watchfulness that is “Does with practice lift load can influence skill do diskthrowing?”. This watchfulness aim detects to what practice lifts has influence towards skill does diskthrowing in student class X SMK 4 Gorontalo State. Watchfulness subject student X amount of 16 person consist of 11 mans students and 5 womans students.

Method used in watchfulness that is experiment method with watchfulness plan that use shaped one group pretest-postest design. this plan only covers one group that given beginning test, treatment, and test ends.

Watchfulness result that analyzed to pass test t test is got value t_{hitung} bigger than value t_{tabel} where is value t_{hitung} 5,64 while value t_{tabel} 2,95. Value t_{tabel} based on in degree of freedom total (dk) that is 15 with standard signifikansi (α) 1 % or 0,01. Thereby, this watchfulness result is as according to hypothesis that is submitted and inferential that practice lift load can give influence significant towards student throw result enhanced or student skill in do diskthrowing.

Keyword: Practice Lifts Load, Diskthrowing