

ABSTRAK

Zubair Syaifullah Basir. Nim. 831 408 202. "Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Melakukan Lempar Cakram Dengan Menggunakan Gaya Menyamping Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2012. Bimbingan Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Marsa Lie Tumbal, M.Pd

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah " Apakah pengaruh latihan beban terhadap kemampuan melakukan lempar cakram dengan menggunakan gaya menyamping Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo?" Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar terdapat pengaruh latihan beban terhadap kemampuan melakukan lempar cakram dengan menggunakan gaya menyamping Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 281 orang sedangkan jumlah sampel adalah 20 orang, teknik penarikan sampel menggunakan *random sampling* yang mana sampel di ambil secara acak dari siswa kelas XI SMA Negeri 2 Gorontalo.

Penelitian ini, menggunakan metode eksperimen dengan variabel X latihan beban, variabel Y kemampuan melakukan lempar cakram dengan menggunakan gaya menyamping, teknik pengumpulan data yakni menggunakan teknik *Pre Test Dan Post Test*, sedangkan untuk analisis data yakni menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai t-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan dk=38 adalah sebesar 2.02, sedangkan nilai t-hitung adalah sebesar -11.2986. 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. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kemampuan siswa dalam melakukan lempar cakram gaya menyamping sebelum melakukan latihan beban dan setelah melakukan latihan beban.