

ABSTRAK

MIMAN ABAS.832 408 027.” *Pengaruh Pelatihan Push-Up Terhadap Hasil Jauhnya Tolakan Pada Nomor Atletik Tolak Peluru Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo”.*

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh pelatihan *push-up* terhadap hasil jauhnya tolakan pada nomor atletik tolak peluru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan *push-up* terhadap hasil jauhnya tolakan pada nomor atletik tolak peluru siswa kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *push-up* terhadap hasil jauhnya tolakan pada nomor atletik tolak peluru digunakan teknik pengujian statistik one group design . Dalam pedoman analisis ini lebih dititikberatkan pada pengujian kesamaan dua rata-rata.

Dari hasil analisis data eksperimen hasil data pre-test dan post test pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} sebesar 9.33 sedangkan untuk harga t_{daftar} diperoleh sebesar 2,093. Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka data tersebut memiliki pengaruh. $T_{tabel} = N-1 = 20-1 = 19$. Jadi $t_{tabel} = 2,093$. Berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini signifikan dan pelatihan *Push-Up* memiliki pengaruh terhadap jauhnya tolakan dan harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Push-up* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan jauhnya hasil tolakan pada nomor atletik tolak peluru.

Berdasarkan hal tersebut, maka harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Sehingga H_A yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *push-up* terhadap hasil jauhnya tolakan pada nomor atletik tolak peluru siswa kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo diterima.

Kata kunci : Push Up dan Tolakan pada cabang olahraga tolak peluru