

ABSTRAK

Feckiy Talibo, Nim. 831 408 058 ***“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan lempar cakram pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Kota Gorontalo”***. Skripsi bimbingan Dra. Hj. Rena Madina, M.Pd. dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Dan tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

Untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Adapun jumlah populasi siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Kota Gorontalo yaitu 125 dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan lempar cakram”. Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil pree-test dan post-test.

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0,05 dan $dk = n - 1$. Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 13,3 sedangkan dari daftar distribusi pada $t_{(0,95)(19)}$ diperoleh nilai sebesar 2,09. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} . Berarti hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar cakram” diterima. Dalam hal ini, bahwa latihan kekuatan otot lengan memberikan dampak positif terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.