

ABSTRAK

RAMADHAN HARUN. 832 409022 Judul Skripsi “**Pengaruh Latihan *Dumbell press* Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 10 Gorontalo**”.

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan *power* lengan terhadap kemampuan melakukan *Tolak peluru* gaya menyamping. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Dumbell press* terhadap kemampuan melakukan *Tolak peluru* gaya menyamping pada siswa kelas VIII putra SMP Negeri 10 Kota Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dumbell press* terhadap kemampuan melakukan *Tolak peluru* gaya menyamping digunakan teknik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. Dalam pedoman analisis ini lebih dititik beratkan pada pengujian kesamaan rata-rata.

Dari hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* terlebih dahulu diadakan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data. Hasil pengujian normalitas data variabel X dan Y menunjukkan data ke dua variabel berdistribusi tidak normal. Sedangkan pada pengujian homogenitas data antara dua variabel berasal dari populasi yang berdistribusi homogen. Dari hasil analisis data eksperimen hasil data *pre-test* dan *post-test* pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} sebesar 1,804 sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = (n_1+n_2)-2 = 38$) di peroleh harga sebesar 1,684. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 1,804 > t_{tabel} = 1,684$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa trima H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat “ Pengaruh Latihan Power Lengan Terhadap Kemampuan Melakukan *Tolak Peluru* Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo”.

Kata Kunci:

Kemampuan melakukan tolak peluru, dumbell press.