

ABSTRAK

Rizki Dwiputra, NIM.832409096 “Pengaruh Latihan *Dumbell Overhead Extension* Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam (*throw in*) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo Skripsi dibawah bimbingan Ucok Hasian Refiater S.Pd, M.Pd, Dan Edy Dharma P. Duhe S.Pd, M.Pd. Adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu Pengaruh Latihan *Dumbell Overhead Extension* Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam (*throw in*) Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan ilmiah tentang adanya pengaruh latihan *dumbbell overhead extension* terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) Dalam permainan sepak bola Pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo, Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada pelatih/Guru sebagai tenaga pendidik agar memperhatikan bentuk latihan guna meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lemparan kedalam .Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ Terdapat pengaruh latihan *Dumbell Overhead Extension* terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) Dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo. Kemudian langkah awal pada pengujian Hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas data terhadap *pre- test* dan *pos-test*. Pada akhir pengujian hipotesis ini ternyata hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 2,491. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.093. Ternyata 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 . Sehingga hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat pengaruh latihan *Dumbell overhead extension* Terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) pada permainan sepak bola dapat diterima.

Kata Kunci : *Dumbell Overhead Extension, Kekuatan Otot Lengan, Lemparan Kedalam.*