

## ABSTRAK

**Ramli Lihawa Nim 832409102** judul skripsi “ **Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap Tolak Peluru Gaya Belakang Siswa Putra Kls IIV di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.** Skripsi yang di bimbing oleh pak **Ucok Hasian Refiater S.Pd. M.Pd dan Mirdayani Pauweni, S.Pd. M.Pd.** jurusan kepelatihan olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan, Univesitas Negeri Gorontalo.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh *dumbbell* terhadap tolak peluru gaya belakang pada olahraga atletik?, Dengan tujuan untuk memperoleh gambaran pengaruh *dumbbell* terhadap tolak peluru gaya belakang pada pada siswa putra kelas VII di Smp Negeri 10 Kota Gorontalo.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel *Randomized one group pre-test design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji t. Dari hasil pengujian diperoleh nilai  $t_{\text{observasi}} = 4,957$  dari tabel nilai t atau  $t_{\text{tabel}}$  pada taraf nyata 0.05, dk = n-1 (20-1) = 19. Diperoleh harga  $t_{\text{tabel}} = 1,729$ . Dengan demikian bahwa  $t_{\text{observasi}}$  lebih besar dari  $t_{\text{tabel}} = 1,729$ .

Dengan demikian bahwa  $t_{\text{observasi}}$  lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$ , sedangkan kriteria pengujianya mengatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{\text{observasi}} (t_0) > (t_1)$ . Dengan demikian hipotesis alternatif diterima yaitu terdapat pengaruh *dumbbell* terhadap tolak peluru gaya belakang pada putra kelas VII Smp Negeri 10 Kota Gorontalo.

Kata Kunci : Latihan Dumbbell, Tolak Peluru Gaya Belakang.