

## ABSTRAK

**Fahriyanto M. Pauweni. Nim 832 409 088. Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Pull Up* Terhadap Kemampuan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Pemain Sepak Bola Siswa SMK Negeri 1 Batudaa. Skripsi Dibawah Bimbingan Prof. Dr. H. Hariadi Said, MS dan Ucok Hasian Refiater S.Pd, M.Pd. Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada pemain sepak bola siswa SMK Negeri 1 Batudaa. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen yang dilakukan pada siswa SMK Negeri 1 Batudaa yang berjumlah 20 orang yang diambil secara *random sampling* (diacak).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *push up* dan *pull up* mempunyai perbedaan terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada pemain sepak bola siswa SMK Negeri 1 Batudaa.

Dalam penelitian ini terbukti bahwa hasil analisis data, dimana dari hasil pengujian menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 6.24, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  2.10. Berarti  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{daftar}$  ( $6.24 > 2.10$ ) atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi, dapat disimpulkan bahwa latihan *push up* dan *pull up* memiliki perbedaan terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepak bola.

**Kata Kunci :** Latihan *Push Up* dan *Pull Up*, Lemparan Kedalam, Sepak Bola.

---