

ABSTRAK

Agung Cahyadi Damogalad, Nim. 832410041 “ Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putera Kelas Xi Ips Sma N I Lolak” skripsi dibawah bimbingan. Drs. Ruskin. M.Pd. dan Zulkifli Lamusu. S.Pd. M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap jauh tolakan pada tolak peluru gaya menyamping untuk siswa putra SMA NEGERI I Lolak, yang dapat digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan latihan tolak peluru.

Manfaat dalam penelitian ini agar dapat menjadi bahan refrensi pembelajaran atau bahan perkuliahan yang dapat menambah pengetahuan bagi seluruh civitas jurusan olahraga dan calon guru.

Desaian penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen yakni “ *one group, pre test and post test design*, yaitu penelitian ini mengambil sampel secara random (acak).

Sampel penelitian ini adalah 20 siswa putra kelas XI IPS SMA N I Lolak, dengan teknik random sampling dalam penelitian ini hanyan satu kelompok yang diberikan latihan *push up*.

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji T. dari hasil analisis data diperoleh bahwa harga t hitung sebesar 19,41 sedangkan dari hasil daftar distribsi diperoleh t daftar sebesar 1,73 ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar atau harga t hitung telah berada diluar penerimaan Ho sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan dapat menerima H1.

Kesimpulan penelitihan ini adalah: terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri I Lolak.

Kata Kunci: Hasil Latihan *push up*, tolak peluru gaya menyamping.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul

“Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putra Kelas XI IPS SMA NEGERI I Lolak”

Oleh

AGUNG CAHYADI DAMOGALAD

NIM. 832 410 041

PEMBIMBING I

Drs. Ruskin. M.Pd
NIP:195712311986031026

PEMBIMBING II

Zulkifli Lamusu. S.Pd. M.Pd
NIP:19830725 200812 1002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan

Universitas Negeri Gorontalo

Dra. Hj. Nurhayati Liputo. M.Pd
NIP:19570902198203 2 001