

ABSTRAK

ISMAIL LAISAK. 832 410 080 Judul “Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Belakang Pada Siswa Kelas X SMK Gotong Royong Telaga”. Pembimbing I Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah: Pada saat siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga melakukan praktek tolak peluru belum begitu baik dan hasil tolakan belum maksimal. Ini di karenakan kemampuan siswa belum mempunyai kekuatan otot lengan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya belakang pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan tehnik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. Dalam pedoman analisis ini lebih baik dititik beratkan pada pengujian kesamaan rata – rata.

Dari hasil analisis data eksperimen hasil data *pre-test* dan *post-test* pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} 7,1428 sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 7,1428 > t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat “Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Belakang Pada Siswa Kelas X SMK Gotong Royong Telaga “.

Kata Kunci: *Medicine Ball*, Tolak Peluru, Atletik

ABSTRACT

ISMAIL LAISAK. 832 410 080 Title “the influence of Medicine Ball training to ability of shot-put back style on the students class of X SMK Gotong Royong Telaga”. Advisor I Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd and advisor II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd.

The problem in this research is: when the students' class of X SMK Gotong Royong Telaga practice the shot-put not really good and the result of push not really maximum. This caused by the students have not the power of arm.

The purpose of this research is to know the influence of medicine ball training to the ability of doing the shut-put back style on the students' class of X SMK Gotong Royong Telaga. Method that used in this research is experiment method. To examine the hypothesis used the technique examine statistic descriptive and examine the hypothesis used test t. in this analysis compass better focused on examine the similarity of average.

From the result of analysis data of result of pre-test and post-test on the testing t is get value of $t_{hitung} 7,1428$ whereas to the value of t_{tabel} on $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) get the value as $1,729$. So t_{hitung} more big than t_{tabel} ($t_{hitung} = 7,1428 > t_{tabel} = 1,729$). Based on the criteria of testing that push away the H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ on $\alpha = 0,05$; $n - 1$, because of that hypothesis alternative or H_a can be accepted, and can say that there is any “influence of Medicine Ball training to the ability of shot-put back style on the students class of X SMK Gotong Royong Telaga”

Key words: Medicine Ball, shot-put, athletics



**Persetujuan Dosen Pembimbing
Universitas Negeri Gorontalo**

Hasil Penelitian Skripsi Atas Nama Ismail Laisak Nim 832 410 080,
Dengan Judul Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan
Tolak Peluru Gaya Belakang Pada Siswa Kelas X SMK Gotong Royong
Telaga.

Pembimbing 1

Ucok H. Refiafer, S.Pd M.Pd
Nip. 197711202003121003

Pembimbing 2

Edy Dharma P. Dube, S.Pd M.Pd
Nip. 198106152008121001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan

Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd
Nip. 195709021982032001