

## ABSTRAK

**Alan UN. Agunta, 832 410 137. “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Cross Pada Siswa Putera Kelas X SMK Neg. 1 Boalemo”.** Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok H. Refiater S.Pd M.Pd dan Pembimbing II, Edy Dharma P. Duhe S.Pd, M.Pd

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah siswa putra kelas X SMK Neg. 1 Boalemo. Dari populasi diambil 20 orang siswa putra kelas X SMK Neg. 1 Boalemo sebagai sampel. yang dilaksanakan selama dua bulan. Penelitian ini di laksanakan karena kurangnya kemampuan siswa dalam melempar lembing. Rumusan masalah berbunyi “apakah terdapat pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap kemampuan lempar lembing pada cabang olahraga atletik pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Boalemo?”. oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap kemampuan lempar lembing.

Hipotesis penelitian eksperimen adalah terdapat pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Boalemo. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*.

Pada akhir pengujian hipotesis didapati bahwa ternyata Terima Ho jika:  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $n-1$ . Melihat hasil perolehan  $t_{hitung}$  sebesar 11.62 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1.729 pada  $\alpha = 0,05$  dan  $dk=n-1$  lebih jelasnya  $11.62 \geq 1.729$  jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Berdasarkan hal tersebut, maka harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan Ho. Sehingga Ho yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap kemampuan lempar lembing siswa kelas X putra SMK Negeri I Boalemo ditolak dan menerima  $H_1$  yang menyatakan: terdapat pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap kemampuan lempar lembing siswa kelas X putra SMK Negeri I Boalemo.

Kata Kunci : Latihan *Medicine Ball Throw*, Dan Kemampuan Melempar Lembing.

## ABSTRACT

**Alan UN. Agunta, 832 410 137. "Effect of Exercise Medicine Ball Throw Javelin Throw Capabilities Against Cross Style In Class X students of SMK Putera Neg. 1 Boalemo ".** Sports Coaching Education Department, Faculty of Science - Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Ucok H. Refiater Supervisor I and Supervisor II S.Pd M. Pd, Dharma P. Duhe Edy S. Pd, M. Pd.

This study is an experimental research population is the son of a class X student of SMK Neg. 1 Boalemo. From a population of 20 people taken sons class X students of SMK Neg. 1 Boalemo as samples. were held for two months. This study was carried due to lack of students' skills in the javelin throw. The formulation of the problem reads "if there is medicine ball exercises influence on the ability of the javelin throw at the athletics men's class X students of SMK Negeri 1 Boalemo?". therefore, this study aimed to determine the effect of exercise medicine ball throw the javelin abilities.

The research hypothesis is that there is experimental medicine ball exercises influence on the ability of the javelin throw at the son of class X students of SMK Negeri 1 Boalemo. The initial step in testing the hypothesis is a statistical technique used to test the hypothesis is the t-test. This test is done after the completion of the test the homogeneity of the data on the pre-test and post-test.

At the end of the test it was found that the hypothesis turns out to Accept  $H_0$  if:  $t_{count} < t_{table}$  with significance level  $\alpha = 0.05$  and  $n-1$ . Seeing the proceeds  $t_{count} > t_{table}$  11.62 and 1,729 at  $\alpha = 0.05$  and  $df = n-1 \geq 1,729$  11.62 more details so  $t_{count}$  greater than  $t_{table}$ . Based on this, the price of  $t$  have been outside the reception area of  $H_0$ . So  $H_0$  which states that there is no influence of exercise medicine ball throw the javelin ability class X SMK son Boalemo rejected and accept  $H_1$  which states: there is a medicine ball exercises influence on the ability of the javelin throw tenth graders son SMK Boalemo.

Keywords: Exercise Medicine Ball Throw, Javelin Throw and Capabilities.