

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP JAUHNYA HASIL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTERA SMP NEGERI 1 PINOLOSIAN

Rekky Makalalag¹⁾, Ahmad Lamusu²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rekky Makalalag)
rekkyamakalalag@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)
lamusuahmad@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie@yahoo.co.id

Abstrak

REKKY MAKALALAG. NIM 832 409 146 Judul Skripsi “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putera SMP Negeri 1 Pinolosian”. Pembimbing I Drs.Ahmad Lamusu S.Pd,M.Pd. pembimin II Marsa Lie Tumbal S.Pd,M.Pd. Masalah didalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan push up terhadap jauhnya hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putera SMP Negeri 1 Pinolosian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan push up terhadap jauhnya hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putera SMP Negeri 1 pinolosian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan push up terhadap jauhnya hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putera SMP Negeri 1 Pinolosian digunakan teknik pengujian statistic deskriptif dan uji hipotesismenggunakan uji t.

Dari hasil perhitungan data pre test pada hitungan t yaitu diperoleh harga $t_{hitung} = 10,677$ sedangkan untuk harga $t_{tabel} = 1,67$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_1 di terima dan dapat dinyatakan bahwa terdapat “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putera SMP Negeri 1 Pinolosian”.

Kata Kunci : *Latihan Push Up, TolakPeluru Gaya Menyamping*

PUSH UP EXERCISE INFLUENCE ON THE RESULT OF SHOT AWAY SIDEWAYS FORCE ON THE PINOLOSIAN JUNIOR HIGH SCHOOL

Rekky Makalalag¹⁾, Ahmad Lamusu²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rekky Makalalag)

rekkyamakalalag@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)

lamusuahmad@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

marsalie@yahoo.co.id

Abstract

REKKY MAKALALAG. NIM 832 409 146 Thesis Title “push up exercise influence on the result of shot away sideways force on the pinolosian junior high school”. Supervisor I Drs.Ahmad Lamusu S.Pd,M.Pd supervisor II Marsa Lie Tumbal S.Pd,M.Pd. The problem is thisresearch is: There push up exercise influence on the result of shot put away sideways force on the pinolosian junior high school boys students. The purpose of this study is to determine how much influence the exercise push up againts the result of shot put away sideways force on the pinolosian junior high school boys students. The method used in this study is the experimental method. Test the hypotesis that there is a push up exercise influence on the result of the shot put away sideways force on the pinolosian junior high school boys students. Used tehniqe testing descriptive statistic and the hypotesis testing using t test.

From the result of pre-test calculations on the data that is obtained t count=10,677 while the price for the price of t table= 1,67 so that it can be concluded that Ho rejected and H1 accepted and can be stated that there is a push up exercisefluence on the results of the shot put away sideways force on the pinolosian junior high school boys students.

Keywords: Exercise push-ups, shot put ortodox style