

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN
TOLAK PELURU PADA SISWA PUTRA KELAS XI
SMA NEGERI 1 TELAGA BIRU**

Iswan Nusi¹⁾, Ruskin²⁾, Risna Podungge³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Iswan Nusi)
iswannusi@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)
ruskin@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)
risna.podungge@yahoo.co.id

Abstrak

Iswan Nusi, Nim 832 410 124 judul skripsi “Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Biru” Tahun 2014. Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Ruskin, M.Pd dan Risna Podungge, S.Pd M.Pd permasalahan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Biru. Tujuan penelitian ini bermaksud untuk mengukur seberapa besar pengaruh Latihan Push-Up terhadap kemampuan tolak peluru dalam cabang olahraga Atletik pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Telaga Biru. Metode yang digunakan dalam meneliti ini adalah metode eksperimen, populasi dalam penelitian ini seluruh 60 siswa, yang dijadikan sampel adalah 20 siswa, teknik pengambilan sampel adalah dengan system random. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan Push-Up terhadap kemampuan tolak peluru dalam cabang olahraga pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Biru, digunakan teknik statistic uji t . dari hasil perhitungan diperoleh harga t_{hitung} sebesar 19.17 dan t_{daftar} diperoleh harga sebesar 1.729 Ternyata harga t_{hitung} sebesar dari pada harga t_{daftar} diperoleh sebesar 1.729 ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Sehingga H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan Push-Up terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi dalam cabang olahraga atletik pada siswa putra kelas XI IPA SMANegeri 1 Telaga Biru. Simpulan yaitu latihan Push-Up terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa SMA Negeri 1 Telaga Biru.

Kata kunci : Push Up, Tolak Peluru.

EFFECT OF EXERCISE PUSH - UP AGAINST THE ABILITY SHOT PUT MEN IN CLASS XI STUDENT OF SMA NEGERI 1 TELAGA BIRU

Iswan Nusi¹⁾, Ruskin²⁾, Risna Podungge³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Iswan Nusi)

iswannusi@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)

ruskin@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)

risna.podungge@yahoo.co.id

Abstract

Iswan Nusi , Nim 832 410 124 thesis title " Effect of Exercise Push - Up Against The ability Shot Put Men In Class XI student of SMA Negeri 1 Telaga Biru " Year 2014. Physical Education Studies Program , Faculty of Health Sciences and Sport , University of Gorontalo . Supervisor I , Dra . Ruskin , Pd and Risna Podungge , S. Pd Pd problem in this research is the Effect of Exercise Push - Up Against The ability Shot Put Men In Class XI student of SMA Negeri 1 Blue Lake . The purpose of this study aims to measure how much influence Exercise Push - Up on the ability of shot put in the sport Athletics on male students of class XI IPA at SMAN 1 Blue Lake . The method used in researching this is an experimental method , the entire population in this study of 60 students , which is 20 students sampled , the sampling technique is the random system . To test the hypothesis that there is a Push - Up exercise influence on the ability of shot put in the sport on male students of class XI SMA Negeri 1 Blue Lake , used t-test statistical techniques . of the calculations, the price thitung tdaftar 19:17 and obtained a price of 1,729 Apparently thitung price than the price obtained for 1,729 turns tdaftar thitung price has been located outside the reception area H0 . So H0 which states that there is no influence of exercise on the ability of the Push - Up shot- style backs in athletics to students of class XI IPA son SMANegeri 1 Blue Lake . Conclusion that exercise Push - Up on the ability of shot put at SMA Negeri 1 Blue Lake .

Keywords : Push Up , Shot Put .