

**PENGARUH PELATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN JAUHNYA LEMPARAN KE DALAM
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTERA
KELAS VII SMP NEGERI I TIBAWA**

Kiki Saputra Seyedi¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Kiki Saputra Seyedi)
kiki_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

KIKI SAPUTRA SEYEDI, 832 411 063. Judul Skripsi “Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Terhadap Peningkatan Kekuatan Jauhnya Lemparan Ke dalam Pada Permainan Sepak Bola siswa Putera Kelas VII SMP Negeri I Tibawa”. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd, Pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or

Masalah dalam penelitian: apakah terdapat pengaruh pelatihan medicine ball terhadap peningkatan kekuatan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa putera kelas VII SMP Negeri I Tibawa. Tujuan dalam penelitian ini: untuk mengetahui pengaruh pelatihan medicine ball terhadap peningkatan kekuatan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa putera kelas VII SMP Negeri I Tibawa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri I Tibawa Kabupaten Gorontalo selama 2 bulan. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang merupakan siswa putera SMP Negeri I Tibawa. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Desain Penelitian: desain satu kelompok dengan tes awal dan tes akhir (one group pre test and post test design). Instrumen penelitian: medicine ball javelin.

Tehnik analisis data dengan menggunakan uji t. Hasil analisis data yang diperoleh harga $t_{hitung} = 19,15853248$, nilai t_{tabel} sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 19,15853248 > t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} >$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima dan menolak H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan medicine ball dapat memberikan pengaruh dalam peningkatan kekuatan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa putera kelas VII SMP Negeri I Tibawa.

Kata Kunci : *Medicine Ball, Lemparan Ke dalam, Sepak Bola.*

THE EFFECT OF MEDICINE BALL TRAINING OF INCREASING THE STRENGTH THROW IN AT FOOT BALL GAME STUDENT SON CLASS VII SMP I TIBAWA

Kiki Saputra Seyedi¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Kiki Saputra Seyedi)
kiki_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstract

KIKI SAPUTRA SEYEDI, 832 411 063. Thesis Title "The Effect of Medicine Ball Training Of Increasing The Strength Throw In At Foot Ball Game Student Son Class VII SMP N I Tibawa". Supervisor I was Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and the co-supervisor II was Syarif Hidayat, S.Pd. Kor M.Or.

Problems in the study: whether there is an influence of training medicine ball strength throw in away to increase in the game football student son of SMP Negeri I Tibawa. The purpose of this research: to find out whether there are significant the effect of medicine ball training of increasing the strength throw in at foot ball game student son class VII SMP N I Tibawa.

The research was conducted in SMP N I Tibawa Kabupaten Gorontalo for 2 months. This study is peneltian experiments of a study with a sample size of 20 people who are Junior school football student school SMP Negeri I Tibawa. The sampling technique using random sampling. Desain Penelitian: design of a group with the initial test and final test (one group pre test and post test design). Instrumen research: medicine ball javelin.

Technical analysis of the data using the t test. The results of the analysis of data obtained that the price $t_{hitung} = 19.15853248$, value of $t_{tabel} = 1.729$. Thus t_{hitung} is greater than t_{tabel} ($t_{hitung} = 19.15853248 > t_{tabel} = 1.729$). Based on testing criteria that reject H_0 : if $t_{hitung} >$ at $\alpha = 0.05$; $n-1$, therefore the alternative hypothesis or H_a acceptable and reject H_0 so it can be concluded that medicine ball training can give away the effect of medicine ball training of increasing the strength throw in at foot ball game student son class VII SMP I Tibawa.

Keywords: Medicine Ball, Strength Throw In, Football.