

# PENGARUH LATIHAN *CABLE FRENCH PRESS* TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 4 GORONTALO

Alih Mei Syawali<sup>1)</sup>, Ruskin<sup>2)</sup>, Syarif Hidayat<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Alih mei Syawali)

[alih\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:alih_kepelatihan2011@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)

[ruskin@yahoo.co.id](mailto:ruskin@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)

[syarifhidayat@gmail.com](mailto:syarifhidayat@gmail.com)

## Abstrak

*ALIH MEI SYAWALI, NIM. 832 411 114. Pengaruh Latihan Cable French Press terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan. Universitas Negeri Gorontalo. 2015. Dengan pembimbing I Drs Ruskin, M.Pd dan pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.*

*Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan cable french press terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo. Adapun tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui pengaruh latihan cable french press terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo.*

*Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dimana dalam metode ini peneliti terlibat langsung dalam kegiatan penelitian dengan memberikan respon kepada siswa untuk mengikuti latihan cable french press. Selanjutnya, data penelitian yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan uji-t. Sebagai persyaratan dari uji ini, maka dilakukan analisis uji statistik, varians dan standar deviasi . Dalam rangka pengujian hipotesis, maka dilakukan pula uji normalitas dan homogenitas varians.*

*Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: “Terdapat pengaruh latihan cable french press terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo”, dinyatakan diterima. Hal ini ditunjukkan oleh:*

*Satu : Dari perhitungan penelitian tes awal ( $X_1$ ) diperoleh nilai rata – rata 4,25 nilai varians 0,6053 dan standar deviasinya 0,778. Untuk tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh nilai rata – rata sebesar 4,51 nilai varians 0,674 dan standar deviasinya 0,8209. Nilai rata – rata peningkatan tes awal sampai tes akhir sebesar 0,26. Sesuai dengan analisis dan pembahasan : hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan cable french press terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo, sebelum dan sesudah latihan dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya.*

*Dua : Dari hasil perhitungan hipotesis diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 22,22 sedangkan dari  $t_{daftar}$  diperoleh sebesar 1,729. Dalam arti bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.*

**Kata kunci:** Latihan Cable French Press , Tolak Peluru Gaya Menyamping

# **INFLUENCE OF EXERCISE CABLE FRENCH PRESS ABOUT WITH RESPECT TO THE ABILITY OF PUSH BULLET FORCE SIDEWAYS ON STUDENT'S SON CLASS XI VOCATIONAL HIGH SCHOOLS THE COUNTRY'S FOUR GORONTALO**

**Alih Mei Syawali<sup>1)</sup>, Ruskin<sup>2)</sup>, Syarif Hidayat<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Alih mei Syawali)  
[alih\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:alih_kepelatihan2011@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)  
[ruskin@yahoo.co.id](mailto:ruskin@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)  
[syarifhidayat@gmail.com](mailto:syarifhidayat@gmail.com)

## **Abstract**

*ALIH MEI SYAWALI, NIM. 832 411 114. Influence of exercise cable french press about with respect to the ability of push bullet force sideways on student's son class XI vocational high schools the country's four gorontalo. Sports coaching education department. Health sciences and sports. The state university of gorontalo.2015*

*The problem in this research is whether there is influence of exercise cable french press about with respect to the ability of push bullet force sideways on student's son class XI vocational high schools the country's four gorontalo. As for the goal achieved is to know the effect influence of exercise cable french press about with respect to the ability of push bullet force sideways on student's son class XI vocational high schools the country's four gorontalo.*

*This reseach uses experimental methods, where in this method the researcher directly involved in research activities by providing a response to the students to follow the practice cable french press. Further, the research date obtained were processed statistically using t- test. As the requirements of this test, then the test statistic analisis done, the variance and standard deviation. In order to test the hipotesis, then performed a test of normality and also its homogeneity of variance.*

*Based on the results of research and discussion, it wass concluded that the hipotesis says : There is the Influence of exercise cable french press about with respect to the ability of push bullet force sideways on student's son class XI vocational high schools the country's four gorontalo, declared admissible. This is indicated by :*

*One, the calculation of the initial test research ( $X_1$ ) obtained average value 4.25, the value of the variance 0.6053 and standard deviation 0.778. To the ultimate test ( $X_2$ ) obtained average value 4.51 the value of the variance 0.674 and standard deviation 0.8209. The average value of an increase in initial tests until the and of the test 0.26. According to the analysis and discussion : hypothesis says there are Influence of exercise cable french press about with respect to the ability of push bullet force sideways on student's son class XI vocational high schools the country's four gorontalo. Before and after exercise is declared admissible and tested his righ teousness.*

*Two, from the results of the calculation hypotheses obtained  $t_{count}$  22.22 while from  $t_{list}$  acquired 1.729. In the sense that  $t_{count}$  greater than  $t_{list}$  or price  $t_{count}$ , so it can be inferred that  $H_0$  rejected and  $H_a$  be accepted.*

**Keywords:** Exercise Cable French Press, Shot Put Style Sideways