

PENGARUH LATIHAN HEAVY BAG THRUST TERHADAP PENINGKATAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA

Candrawati¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Candrawati)
candrawati_kepelatihan2011@ung.ac.id

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

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstrak

CANDRAWATI. NIM. 832 411 116. (Skripsi 2015). *Pengaruh Latihan Heavy Bag Thrust Terhadap Peningkatan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II.. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd.*

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Latihan HEAVY Bag Thrust Terhadap Peningkatan Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Tujuan Penelitian untuk mengetahui seberapa besar Peningkatan Latihan Terhadap Peningkatan Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Metode penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. hasil penelitian merupakan data pre-tes dan post-tes pada pengujian t yaitu dengan kesimpulan : diperoleh harga t_{hitung} 5,25 sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (t_{hitung} 5,25 > t_{tabel} = 1,729). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada α 0,05; $n-1$, oleh karena itu H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Heavy bag thrust Terhadap peningkatan tolak peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Kata kunci : Heavy Bag Thrust, Tolak Peluru Gaya Menyamping

EFFECT OF HEAVY EXERCISE BAG THRUST AGAINST INCREASED SHOT PUT STYLE SIDEWAYS STUDENTS OF SMP NEGERI 1 TELAGA

Candrawati¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Candrawati)
candrawati_kepelatihan2011@ung.ac.id

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

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstrak

Candrawati. NIM. 832 411 116. (Thesis 2015). Effect of Heavy Exercise Bag Thrust Against Increased Shot Put Style Sideways Students of SMP Negeri 1 Telaga. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervisor I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, Pd and Supervisor II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd.

Problems in this study is whether there Effect of Exercise HEAVY Bag Thrust Against Increased In Shot Put Athletics Sports Branch Students of SMP Negeri 1 Ponds. Objective to know how much exercise Against Increased Increased In Shot Put Athletics Sports Branch Students of SMP Negeri 1 Ponds. Research methods. This study is a research experiment. To test the hypothesis used taknik descriptive statistical tests and hypothesis testing using t test. the results of a study of data pre-test and post-test on the test t whit conclslon : is obtained thitung 5.25 while price to the price ttable at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) were obtained by 1,729. Dengan so thitung greater than ttable \neg ($tcount 5.25 > t table = 1.729$). Pursuant to the testing criteria that reject H_0 : if $thitung > ttable$ at $\alpha 0.05$; $n-1$, therefore H_a acceptable, so it can be stated that there Effect of Exercise Heavy bag terhadap a thrust penigkatan shot put In Athletics Sports Branch Students of SMP Negeri 1 Ponds.

Keywords: Heavy Bag thurst, Shot Put Style Sideways Students