

PENGARUH LATIHAN DUMBBELL FLY TERHADAP HASIL JAUHNYA LEMPAR CAKRAM AWALAN MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA

Moh. Andriawan Dilapanga¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Moh. Andriawan Dilapanga)

andriawan_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)

nurhayatiliputo@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)

edyduhe@gmail.com

Abstrak

MOH.ANDRIAWAN DILAPANGA, NIM.832 411 041. "Pengaruh Latihan Dumbbell Fly Terhadap Hasil Jauhnya Lempar Cakram Awal Menyamping Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 TELAGA" Pembimbing I Dra. Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Dumbbell Fly Terhadap Hasil Jauhnya Lempar Cakram Awal Menyamping Pada Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SMP NEGERI 1 TELAGA Tahun 2015. Sampel penelitian ini adalah 20 siswa putra Kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga.

Variabel yang di jadikan dalam penelitian ini meliputi 2 variabel yaitu variabel bebas latihan dumbbell fly dan variabel terikat adalah hasil jauhnya lempar cakram, Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji T.

Dari hasil pengujian Pre-test dan Post-test menunjukkan hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 7,74$ Nilai 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} ($t_{hitung} = 7,74 \geq t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga kesimpulan dalam penelitian ini dapat dinyatakan "Terdapat pengaruh latihan dumbbell fly terhadap hasil jauhnya lempar cakram awal menyamping pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 TELAGA"

Kata Kunci : Latihan Dumbbell Fly Dan Hasil Jauhnya Lempar Cakram

**EFFECT OF EXERCISE DUMBBELL FLY AGAINST REMOTENESS
RESULTS DISCUS THROW MEN PREFIX SIDEWAYS IN CLASS VIII
STUDENTS OF SMP NEGERI 1 TELAGA**

Moh. Andriawan Dilapanga¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Moh. Andriawan Dilapanga)
andriawan_kepelatihan2011@ung.ac.id

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

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

Abstract

MOH.ANDRIAWAN DILAPANGA, NIM.832 411 041. "Effect of Exercise Dumbbell Fly Against Remoteness Results Discus Throw Men Prefix Sideways In Class VIII students of SMP Negeri 1 TELAGA" Supervisor I Dra. Hj.Nurhayati Liputo, Pd and Supervisor II Edy Putra Dharma Duhe, S. Pd, M. Pd

The purpose of this study was unuk determine the effect of exercise Dumbbell Fly Against Remoteness Results Discus Throw Prefix Sideways Students of Class VIII Son Smp Negeri 1 Telaga. Penelitian This is a research experiment conducted in SMP Negeri 1 TELAGA Year 2015. Sampel this study were 20 boys Class VIII Smp Negeri 1 Ponds.

Variables that made in this study melipui two variables: the independent variable dumbbell fly exercise and the dependent variable is the result of throwing away, statistical techniques are used to test the hypothesis is to test T.

From the test results Pre-test and post-test shows the test results obtained $t = 7.74$ Value t_{table} at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) were obtained for $= 1.729$, thus thitung greater than t_{table} ($t = 7.74 \geq t_{table} = 1.729$). Based on testing criteria that accept H_a : if $t \text{ count} \geq t_{table}$ at $\alpha = 0.05$; $n-1$, therefore the alternative hypothesis or H_a can diterim, so that the conclusions of this research can be stated "There is dumbbell fly exercise influence on the results of throwing away prefix sideways on a male student of class VIII SMP Negeri 1 TELAGA"

Keywords: Exercise Dumbbell Fly And Remoteness Results Discus Throw