

PENGARUH LATIHAN DUMBELL OVERHEAD EXTENSION TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING (ORTODOKS) PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 KOTA GORONTALO

Abdul Rahman Monoarfa¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Ruskin³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Abdul Rahman Monoarfa)
rahman_kepelatihan2011@ung.ac.id

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

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)
ruskin@yahoo.co.id

Abstrak

Abdul Rahman Monoarfa. 2015. Pengaruh Latihan Dumbell Overhead Extension Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping (ortodoks) Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga. Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan dan Keolahragaan. Universitas Negeri Gorontalo. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Drs. Ruskin, M.Pd

Permasalahan yang dihadapi siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo adalah kurangnya kemampuan kekuatan otot lengan yang tidak maksimal menjadi salah satu kendala utama bagi siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo dalam mengembangkan kemampuan melakukan Tolak peluru gaya menyamping (ortodoks). Penelitian ini adalah eksperimen yaitu untuk mengetahui apakah latihan dumbell overhead extension memiliki pengaruh terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping (ortodoks). Anggota populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 142 orang siswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah secara keseluruhan sehingga mendapatkan 20 orang (10 %) siswa. Teknik untuk pengumpulan data yang di gunakan adalah eksperimen praktek langsung lapangan. Dari hasil pengujian pre tes dan post tes menunjukkan hasil pengujian di peroleh t hitung = 8,5 dan t tabel pada α 0,05 di peroleh 1,729. Dengan demikian t hitung > dari t tabel α = 0,05, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga kesimpulan dari peneltian ini “Terhadap pengaruh latihan dumbell overhead extensoion terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping (ortodoks) pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo

Kata Kunci : *Latihan Dumbell Overhead Extension, Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodoks)*

EFFECT OF EXERCISE DUMBBELL OVERHEAD EXTENSION OF CONDUCT CAPABILITY SHOT PUT STYLE SIDEWAYS (ORTHODOX) STUDENTS OF CLASS VII MEN SMP NEGERI 3 GORONTALO

Abdul Rahman Monoarfa¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Ruskin³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Abdul Rahman Monoarfa)
rahman_kepelatihan2011@ung.ac.id

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

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)
ruskin@yahoo.co.id

Abstract

Abdul Rahman Monoarfa. 2015. Effect of Exercise Dumbell Overhead Extension Of Conduct Capability Shot Put Style Sideways (orthodox) Students of Class VII Men SMP Negeri 3 Gorontalo. Thesis, Department of Sports Coaching Education. Faculty of Science - Health Science and Sport. Gorontalo.Dra State University. Nurhayati Liputo, S.Pd and Advisor II Drs. Ruskin, M.Pd

The problem faced by students of class VII SMP Negeri 3 Gorontalo city is the lack of ability of muscle strength is not optimal arm into one of the main obstacles for boys class VII SMP Negeri 3 Gorontalo city in developing the ability to Reject bullet sideways force (orthodox).

This study is an experiment is to determine whether the overhead dumbbell exercise extension has an influence on the ability to toalk bullets sideways force (orthodox). Members of the population in this study were students of class VII students totaling 142 people. Techniques used in sampling is overall so getting 20 people (10%) of students. Techniques for data collection in use is the direct practice field experiments.

From the test results of pre test and post test shows the test results obtained $t = 8.5$ and t table at $\alpha = 0.05$ 1.729 obtained. Thus $t > t$ table $\alpha = 0.05$, therefore the alternative hypothesis or H_a can be received, so that the conclusions of this research "Against the dumbbell overhead extensoion exercise influence on the ability of doing shot put sideways force (orthodox) in boys class VII SMP Negeri 3 Gorontalo

Keywords: *Exercise Dumbell Overhead Extension and Shot Put Style Sideways (Orthodox)*