

Abstrak

Fandli Ade Nim 832411040. 2015. Pengaruh Pelatihan *Push Up Ladder* terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan 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.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan *push up ladder* terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *push up ladder* terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas olahraga. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan latihan *push up ladder* dan terprogram selama 20 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing* . Instrumen penelitian tes kemampuan tolak peluru dengan teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf Teknik analisis data signifikan $\alpha=0,05$

Hasil perhitungan, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} .sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} 5,88 lebih besar dari $t_{tabel}(1.729)$, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan *push up ladder* terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci : *Pelatihan push up ladder, kemampuan tolak peluru*

ABSTRACT

Fandli Ade Nim 832411040. 2015. Effect of Training Push Up the Ladder to the shot put at the students' ability to exercise classes SMP Negeri 1 Telaga. Thesis, sports coaching education department, faculty of health sciences and sport, Gorontalo State University. Supervisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, and supervising II Edy Dharma P. Duhe S.Pd, M.Pd.

The purpose of this study was to examine scientifically about exercise effect push up the ladder on the ability of sport shot put graders SMP Negeri 1 Telaga. The research hypothesis that there is a push up the ladder exercise influence on the ability of sport shot put graders. The method used was experimental method, by providing training push up the ladder and programmed during 20 meetings with a frequency of three times a week, The purpose of this study the test capability shot put data analysis technique is to use the formula t test at the analiysis data significant level $\alpha = 0.05$

The calculation obtained t tabel worth 1,729 corresponding test criteria that accept H0 if t count equal to or smaller than t list.while reject H0 if t count is greater than t list. Therefore t count 5.88 greater than t list (1729), the results of the analysis showed significant reject H0 Ha receive or accept the research hypothesis. Therefore the conclusion of the analysis is that there is a push up the ladder exercise influence on the ability of sport shot put graders SMP Negeri 1 Telaga.

Keywords: exercise push up the ladder, the ability of shot put