

**LEMBAR PENGESAHAN**  
Skripsi yang berjudul :  
**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP LEMPAR  
LEMBING *GAYA LURUS* PADA SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO**

Oleh :

AYMUDDIN  
NIM : 832 411 049

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji  
Hari / Tanggal : Kamis, 24 Maret 2016  
Waktu : 08.00 s/d selesai

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u><br>Nip. 19710721 200212 2 001       | 1. .... Tgl. .... |
| 2. <u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u><br>Nip: 197604232005011015        | 2. .... Tgl. .... |
| 3. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd</u><br>Nip: 19771120 200312 1 003 | 3. .... Tgl. .... |
| 4. <u>Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or</u><br>Nip: 197904032005011003    | 4. .... Tgl. .... |

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. LINTJE BOEKOESOE. M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Aymuddin. 2016. Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Terhadap Lempar Lembing Gaya Lurus Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bapak Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Bapak Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.or.

Permasalahan dalam penelitian ini yakni seberapa besar pengaruh pelatihan *Medicine Ball* terhadap lempar lembing gaya lurus pada siswa Kelas VIII SMP N 8 Kota Gorontalo? Tujuannya untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball* terhadap lempar lembing gaya lurus pada siswa Kelas VIII SMP N 8 Kota Gorontalo. Latihan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu Latihan *Medicine Ball*. Desain penelitian menggunakan desain “*One Group Pre-test and Post-Test Design*”

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh  $t_{hitung} = 11,2289$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0.05$ ; dk  $n-1$  (  $20-1 = 19$  ) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1,729$ . Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > (t_{tabel})$ , oleh karena itu hipotesis alternative  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *Medicine Ball* terhadap lempar lembing gaya lurus. Sehingga hipotesis  $H_0$  menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Medicine Ball* terhadap lempar lembing gaya lurus. tolak dan menerima hipotesis  $H_a$  yang menyatakan ; diterima atau terdapat pengaruh latihan *Medicine Ball* terhadap lempar lembing gaya lurus.

**Kata Kunci :** *Medicine Ball, Lempar Lembing Gaya Lurus*

## ABSTRACT

Aymuddin. 2016. Effect of Exercise Medicine Ball Against Javelin Style Straight In Class VIII students of SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Advisor I Mr. Ucok Hasian Refiater, S. Pd, M. Pd, and Advisor II Mr. Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.or.

Problems in this study how much influence the Medicine Ball training to javelin throwing straight styles in Class VIII students of SMP N 8 Gorontalo? The goal is to determine the effect of exercise on the Medicine Ball javelin straight styles in Class VIII students of SMP N 8 Gorontalo. Exercises are applied in this research is the Medicine Ball Exercises. The study design using the design of "One Group Pre-test and Post-Test Design"

Based on the calculation t test obtained  $t = 11.2289$  greater than the value  $t_{table}$  on  $\alpha = 0:05$ ;  $dk\ n-1$  ( $20-1 = 19$ ) were obtained price table = 1.729. Thus  $t_{hitung}$  greater than  $t_{table}$ , the testing criteria states that reject  $H_0$  if  $t_{hitung} > t_{table}$ , therefore the alternative hypothesis  $H_a$  acceptable or are the effects of exercise Medicine Ball against javelin straight styles. So  $H_0$  hypothesis states that there Medicine Ball are the effects of exercise on the javelin straight styles, reject and accept hypothesis  $H_a$  stated; received or are the effects of exercise on the Medicine Ball javelin straight styles.

**Keywords: Medicine Ball, Javelin Style Straight**