

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *HORIZONTAL SWING* DAN
LATIHAN *HEAVY BAG STROKE* TERHADAP JAUHNYA
LEMPARAN DALAM LEMPAR CAKRAM PADA
SISWA PUTRA SMA NEGERI 2 LIMBOTO**

Oleh :

MOHAMAD SABRI BAYAHU

NIM: 832 411 059

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 24 Maret 2016

DEWAN PENGUJI :

- | | | |
|---|---------|------|
| 1. <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u>
NIP: 195709021982032001 | 1. | Tgl. |
| 2. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u>
NIP: 198106152008121001 | 2. | Tgl. |
| 3. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u>
NIP: 195712311986031026 | 3. | Tgl. |
| 4. <u>Syarif Hidayat S.Pd. Kor, M.Or</u>
NIP: 197904032005011003 | 4. | Tgl. |

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ha. Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip.19590110 198603 2 003

ABSTRAK

MOHAMAD SABRI BAYAHU. 832 411 059“*perbedaan pengaruh latihan horizontal swing dan latihan heavy bag stroke terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram pada siswa putra Sma Negeri 2 Limboto*”.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *horizontal swing* dan latihan *heavy bag stroke* terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram pada siswa putra Sma Negeri 2 Limboto. Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah: *Two Group Pre test and Post test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMA Negeri 2 limboto sebanyak 22 orang. Hasil penelitian: Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan *Horizontal swing* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 4,28. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,81. Ternyata harga t_{hitung} telah berada didalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan *horizontal swing* memiliki pengaruh terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan *heavy bag stroke* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 3,85. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,81. Ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan *heavy bag stroke* memiliki pengaruh terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram. Dari hasil pengujian perbedaan latihan *horizontal swing* dan *heavy bag stroke*, harga t_{hitung} 10,75. Sedangkan t_{daftar} 2,53 pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ (99%). dan 1,72 untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ (95%). Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan *horizontal swing* dan latihan *heavy bag stroke* terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 limboto.

Kata kunci: Horizontal Swing, Heavy Bag stroke, Lempar Cakram

ABSTRACT

MOHAMAD SABRI BAYAHU. 832 411 059 " Differences in the effect of Horizontal Swing training and exercise Heavy Bag Stroke to throw n discus throwing away the male student SMA Negeri 2 Limboto".

Objective: To find out how much difference the influence of horizontal swing drills and exercises stroke heavy bag to throw in discus throwing away the male student Sma Negeri 2 Limboto. Methods: This study is Eksperimen.Desain: Two Group Pre test and Post test. The research sample was conducted on male student SMAN 2 Limboto many as 22 people. RESULTS: From the test results of pre-test and post-test training group showed Horizontal swing t hitungsebesar price of 4.28. While the distribution list obtained t list price by 1.81. Apparently the price t have to be in the reception area Ha. So we can conclude the exercise had an influence on the horizontal swing away in the discus throw. From the test results of pre-test and post-test training group showed heavy bag stroke t price of 3.85. While the distribution list obtained t list price by 1.81. Apparently the price t have to be in the reception area Ha. So we can conclude the heavy bag workout stroke has an influence on the throw in discus throwing away. From the results of exercise testing the difference horizontal stroke swing and heavy bag, the price of t 10.75. While the list of 2.53 t on the real level $\alpha = 0.01$ (99%). and 1.72 for the real level of $\alpha = 0.05$ (95%). So we can conclude there is a difference between the results of horizontal swing drills and exercises stroke against the heavy bag in the discus throw away the male student SMAN 2 Limboto.

Keywords: Horizontal Swing, Heavy Bag stroke, Discus Throw