

HALAMAN PENYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo, merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, etika penulisan ilmiah dan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, Mei 2016



La Ode Muh. Kasman

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**SKRIPSI YANG BERJUDUL:
PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBELL PRESS* DAN
CABLE FRENCH PRESS TERHADAP KEMAMPUAN
MELAKUKAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING
PADA SISWA SMP NEGERI 16 KOTA GORONTALO**

Oleh :

LA ODE MUH. KASMAN

832 409 067

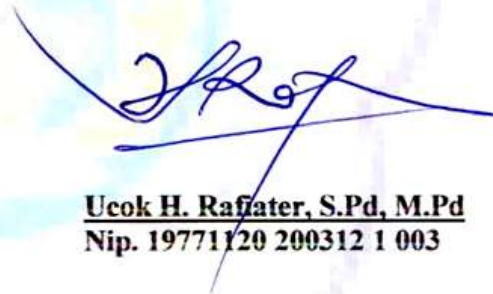
Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Pembimbing I



Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip. 19570902 198203 2 001

Pembimbing II



Ucok H. Raffater, S.Pd, M.Pd
Nip. 19771120 200312 1 003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Syarif Hidayat, S.Pdkor M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**SKRIPSI YANG BERJUDUL:
PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBELL PRESS* DAN *CABLE FRENCH PRESS* TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA SMP NEGERI 16 KOTA GORONTALO**

Oleh:

LA ODE MUH. KASMAN

NIM : 832 409 067

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 03 Juni 2016

Penguji:

1. **Drs. Ruskin, M.Pd**
NIP. 19571232 198603 1 002

1. Tgl. 14/06/16

2. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd**
NIP. 19760423 200501 1 015

2. Tgl. 9/06/2016

3. **Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd**
NIP. 19570902 198203 2 001

3. Tgl. 9/06/2016

4. **Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd**
NIP. 19771120 200312 1 002

4. Tgl. 14/06/2016



Dengetahui:

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

LA ODE MUH. KASMAN, 832 409 067 “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Press* dan *Cable French Press* Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Gorontalo”

Permasalahan penelitian : Apakah terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Press* dan *Cable French Press* Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 16 Kota Gorontalo. Tujuan penelitian : untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping Melalui Latihan *Dumbell Press* dan latihan *Cable French Press* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 16 Kota Gorontalo. Metode penelitian : Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah desain *One Group Pre-Test and post-test design*.. sampel dalam penelitian berjumlah 20 orang, yakni jumlah siswa laki-laki kelas VIII. Hasil penelitian : Dari perhitungan homogenitas, bahwa X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{daftar} atau $0 < 3,03$, sehingga dengan hipotesis H_0 diterima, dalam arti kedua kelas yang dijadikan sampel penelitian adalah benar-benar homogen. Dari hasil perhitungan hipotesis, bahwa t_{hitung} berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terjadi pengaruh antara latihan *Cable French Press* terhadap peningkatan kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping.

Kata kunci : Gaya Menyamping, Tolak Peluru, Dumbell Press, Cable French Press.

ABSTRACT

La ode Muh. Kasman, 832 409 067 “The differences of influence Dumbell Press and Cable French Press Practice Towards Ability in Perpetrate Shot Put Sideways Force at Students of Class VIII Junior High School 16 Gorontalo City.

The problem of this research is whether there are the differences of influence Dumbell press and cable French press practice towards ability in perpetrate shot put sideways force at students of class VIII junior high school 16 Gorontalo city. The aims of this research is to know the differences of ability in perpetrate shot put sideways force pass through Dumbbell press and cable French press practice in students of class VIII at Junior high school 16 Gorontalo city. The method of this research is used of experiment research. Design of this research is one group pre-test and posttest design. The sample of this research consist of 20 male students of class VIII. The result of this research based on calculation of homogenous showed the data $X^2_{count} < \text{more than } X^2_{list}$ or $0 < 3,03$. So, the hypothesis of H_0 is accepted. Based on calculation of hypothesis that t_{count} result are outside the reception H_0 area and H_a is accepted. Thus, the concluded there are the influence of between cable French press practices towards increase shot put perpetrate in sideways force.

Key Word: *Sideways Force, Shot Put, Dumbell Press, Cable French Press.*

