

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitria Usman
Tempat Tanggal Lahir : Tidore, 13 Januari 1990
Nim : 831 412 214
Fakultas : Ilmu - Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Variasi Push Up Terhadap kemampuan Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 kota Gorontalo*". Merupakan skripsi sendiri bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam kutipan dan referensi yang disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar - benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Oktober 2016

Yang bertanda tangan



Fitria Usman



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
Kampus III UNG, Jln. Jhon Ario Katili No. Tlp. (0435)


LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
Skripsi yang Berjudul

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
HASIL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 2 KOTA GORONTALO**


Nama : Fitria Usman
Nim : 831 412 214
Jurusan : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah diperiksa dan disetujui

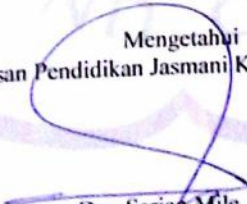
Pembimbing I


Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip.195712311986031026

Pembimbing II


Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
Nip.1982041920060411001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi


Drs. Sarjan Mile, M.s
Nip.19610805 198703 1 003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
Kampus III UNG, Jln. Jhon Ario Katili No. Tlp. (0435)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
HASIL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 2 KOTA GORONTALO**

Oleh :
Fitria Usman
831 412 214

Telah dipertahankan di dewan penguji pada
Hari/ tanggal : Jum'at 28 Oktober 2016
Pukul : 07.30 pagi - selesai

| No | Nama Penguji | Tanda Tangan | Tanggal |
|----|--|--------------|----------|
| 1. | <u>Ucok Hasian Refiater, M.Pd</u> Nip.197711302003121003 | | 08/10/16 |
| 2. | <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> Nip.19610805 198703 1 003 | | 07/10/16 |
| 3. | <u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> Nip.195712311986031026 | | 04/10/16 |
| 4. | <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> Nip.19820419 200604 1 001 | | 09/10/16 |

Gorontalo, 28 Oktober 2016
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Dr. H. Lintje Boekoesoe, M. Kes
Nip.19590110 1986 03 2 003

INTISARI

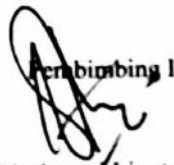
FITRIA USMAN, 831 412 214. Pengaruh Latihan Variasi *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo. Jurusan pendidikan keolahragaan. Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. 2016. Dengan pembimbing I Dra. Nurhayati Liputo, M.pd dan pembimbing II Suryadi Datau, S.pd, M.pd.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dimana dalam metode ini peneliti terlibat langsung dalam kegiatan penelitian dengan memberikan respon kepada siswa untuk mengikuti latihan *push up*. Selanjutnya, data penelitian yang di peroleh diolah secara statistik dengan menggunakan uji-t. sebagai persyaratan dari uji ini, maka dilakukan analisis uji statistik, varians dan standar deviasi. Dalam rangka pengujian hipotesis, maka dilakukan pula uji normalitas dan homogenitas varians.

Dari perhitungan penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata – rata 5.45 nilai varians 1.1785 dan standar deviasinya 1.08561. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata – rata sebesar 5.805 nilai varians 1.24681 dan standar deviasinya 1.1166. Nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai akhir yaitu 0.26. Sesuai dengan analisis dan pembahasan: hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo, sebelum dan sesudah latihan dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya.

Dari hasil pengujian diperoleh harga t_{hitung} sebesar 4.100869 sedangkan dari t_{tabel} di peroleh sebesar 1.729. dalam arti bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau harga t_{hitung} sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.


Kata kunci: latihan variasi *push up* memberikan pengaruh terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.


Pembimbing I

Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip. 195712311986031026

Mengetahui,

Pembimbing II


Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd
Nip. 1982041920060411001

ABSTRACT

FITRIA USMAN, 831 412 214. The Influence of Push Up Variation Training toward Sideway Style of Shot Put at Grade VIII in SMP Negeri 2 Gorontalo. Department of Sport Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. 2016. Principal supervisor is Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd and co-Supervisor is Suryadi Datau, S.pd, M.Pd.

This research applies experimental method in which the researcher is directly involved in research activity by giving response to students to follow push up training. The data of research are gained statistically using t test. As the requirement if this test, then statistical, variant and deviation standard tests analysis are conducted. in conducting hypothesis test, normality and homogeneity variant tests are conducted.

The calculation of prior test (X_1) gains the average value for 5.45, variant value for 1.1785 and deviation standard for 1.08561. For final test (X_2), it gains average value for 5.805, variant value for 1.24681, and deviation standard for 1.1166. The average value of the increase from prior test to final test is 0.26. based on the analysis and discussion, the research hypothesis which states that there is an influence of push up training toward the ability of sideway style of shot put on grade VIII students at SMP Negeri 2 Gorontalo before and after training is accepted and proved.

From test result, it gains the value of t_{count} for 4.100869 while t_{table} is 1.729. It means that t_{count} is higher than t_{table} . Thus, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Push Up Variation Training Gives Influence to the Ability of Sideway Style of Shot Put on Male Students at Grade VIII in SMP Negeri 2 Gorontalo.