

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *DUMBLE PRESS* TERHADAP KEMAMPUAN
TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* PADA SISWA
PUTERA KELAS XI SMA NEGERI 1 KABILA**

Oleh

LISMANTO Y. TULUKI

Nim 831 413 031

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Dr. Hj. AISAH R. POMATAHU, Dra. M.Kes
NIP. 19580520 198203 2002

SYARIF HIDAYAT, S.Pd, Kor, M.or
NIP. 19790403 200501 1003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan

Drs. SARJAN MILE, MS
NIP. 19610508 198703 1003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *DUMBLE PRESS* TERHADAP KEMAMPUAN
TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* PADA SISWA
PUTERA KELAS XI SMA NEGERI 1 KABILA**

Oleh :

LISMANTO Y. TULUKI

Nim : 831 413 031

Telah dipertahankan di depan penguji pada :

Hari/ tanggal : Rabu, 16 Desember 2017

Waktu : 13.00 wita/selesai

No. Nama Penguji

1. Dr. MEYKE PARENGKUAN, M.Pd
Nip. 19670511 200501 2001
2. SURIYADI DATAU, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1001
3. Dr. Hj. AISAH R. POMATAHU, Dra. M.Kes
NIP. 19580520 198203 2002
4. SYARIF HIDAYAT, S.Pd, Kor. M.or
NIP. 19790403 200501 1003

TTD



Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Hj. LINTJE BOEKESOE, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2003

ABSTRAK

Nama : Lismanto Y. Tuluki Nim : 831 413 031 “ Pengaruh Latihan *Dumble Press* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Pada Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri 1 Kabila ” .

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dumble press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Kabila. Metode penelitian ini : Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan desain *pree test* dan *post test*. Sampel penelitian sebanyak 16 siswa dimana penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini : dari hasil pengujian normalitas data *pree test* menunjukkan $L_{hitung} = 0.2006$ sedangkan $L_{tabel} = 0,213$. Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pree test* kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas data *pree test* menunjukkan $L_{hitung} = 0.1245$ sedangkan $L_{tabel} = 0.213$. Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *post tes* kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* berdistribusi normal. Dari hasil pengujian homogen data *pree test* dan *post test* latihan *dumble press* menunjukkan F_{hitung} sebesar 1.174. sedangkan dalam $F_{tabel} = 2.39$, Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* memiliki kesamaan varians atau data berasal dari populasi yang homogen. Hasil pengujian *pree test* dan *post test* latihan *dumble press* menunjukkan t_{hitung} sebesar 7,07. sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga t_{daftar} sebesar 1,753. Ternyata t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dumble Press* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Pada Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri 1 Kabila.

Kata kunci : Tolak Peluru Gaya *O'brien* , *Dumble Press* .

ABSTRACT

Name: Lismanto Y. Tuluki Nim: 831 413 031 "The Effect of Dumble Press Exercise Against Ability Behind the Style of O'brien on Student of Class XI of SMA Negeri 1 Kabila".

The purpose of this study: To find out how much influence dumble press exercise on the ability to force the shotgun style o'brien on students of class XI SMA Negeri 1 Kabila. Methods of this study: Experimental Research. Design This research uses pree test and post test design. The sample of the study were 16 students where the samples were collected using random sampling technique. Result of this research: from result of normality test of data of pre test show L count = 02006 while L table = 0,213. On the test criteria states that if L arithmetic \leq L table Then it can be concluded that the pree test capability of the o'brien force shot force is normally distributed. The result of normality test of pree test data shows L count = 0.1245 while L table = 0.213. On the test criteria states that if L arithmetic \leq L table. Thus it can be concluded that the post test data of the o'brien style shot-resistant ability is normally distributed. From homogenous test results pree test data and post test dumble press exercise shows F arithmetic of 1.174. whereas in F table = 2.39, On the test criteria states that if F arithmetic \leq F table, then HO accepted. Thus it can be concluded that the o'brien force damp ability capability data has the same variance or data derived from a homogeneous population. The test results of pree test and post test of dumbel press exercise showed thitung equal to 7.07. while from the list of distributions obtained price list t of 1.753. Apparently t count has been in the acceptance area Ha. So it can be concluded that there is the influence of Dumble Press exercise on the ability to resist the bullet of O'brien's style on the students of class XI SMA Negeri 1 Kabila.

Keywords: Reject the Style Shot O'brien, Dumble Press



