

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 KABILA BONE**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan Program S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

OLEH

ABDUL RAHIM LANGI

831 413 066



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PRODI S1 PENJASKESREK**

2017

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Abdul Rahim Langi
Nim : 831 413 066
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone”. Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang disusun oleh peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Keolahragaan (S1), Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, seluruhnya ini merupakan karya peneliti.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan karya tulis ilmiah yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sebagaimana tercantum dalam daftar pustaka sesuai dengan notasi dan tehnik penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian karya tulis ilmiah ini bukan karya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, Desember 2017



Abdul Rahim Langi

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

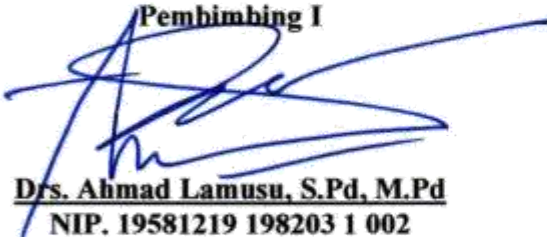
**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 KABILA BONE**
(Study Eksperimen pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 kabila bone)

OLEH

ABDUL RAHIM LANGI
831 413 066

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19581219 198203 1 002

Pembimbing II



Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Sarjan Mile, Ms
Nip. 196105081987031003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 KABILA BONE
(*Penelitian Eksperimen Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone*)

ABDUL RAHIM LANGI
831 413 066

Telah di tetapkan dipertahankan dewan penguji

Hari/Tanggal : Sabtu, 23 Desember 2017

Waktu : 08.00 - Selesai

Penguji

Nama Penguji Tanda Tangan Tanggal

1. Drs. Sarjan Mile, MS (.....) (29/12/2017)
Nip. 19610508 198703 1 003
2. Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd (.....) (28/12/2017)
Nip. 19830725 200812 1 002
3. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd (.....) (24/12/2017)
Nip. 19581219 198203 1 002
4. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd (.....) (24/12/2017)
Nip. 19570902 198203 2 001

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip: 195901101986032003

ABSTRAK

Abdul Rahim Langi, Nim 831 413 066 “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan Drs. Ahmad Lamusu,S.Pd, M.Pd, dan Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Ada Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian eksperimen. Dengan desain terdiri atas 2 variabel penelitian yaitu Variabel X (latihan push up) dengan Variabel Y (Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien*), dengan prosedur penelitian “*Pre Test* (X_1), *Treatmen* (T), dan *Post Test* (X_2). Populasi dalam penelitian adalah seluruh Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone yang berjumlah 23 siswa. Adapun sampel dalam penelitian yang ditetapkan adalah keseluruhan dari populasi sebanyak 23 siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone yang diambil secara *Total Sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji *t*, dan Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 22.83. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995(22))} = 2.82$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa Latihan *Push Up* dapat meningkatkan Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone.

Kata Kunci : Latihan *Push Up* , Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien*.

ABSTRACT

Abdul Rahim Langi. Student Id. 831 413 066. "The Influence of Push Up Exercise towards Shot Put O'brien Style on Students at Grade VIII in SMP Negeri 1 Kabila Bone." Bachelor Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd and Co-supervisor is Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd.

This research aims at investigating the influence of Push Up exercise towards Shot Put O'brien style on students at grade VIII in SMP Negeri 1 Kabila Bone. Research hypothesis states "there is influence of Push Up exercise towards Shot Put O'brien style on students at grade VIII in SMP Negeri 1 Kabila Bone." It applies experimental method consisting of two variables namely X variable (push up exercise) and Y variable (shot put O'brien style ability). Research procedures consist of Pre Test (X_1), Treatment (T), and Post Test (X_2). Population are all students at grade VIII in SMP Negeri 1 Kabila Bone amounted to 23 students. Samples are all number of population amounted to 23 students at grade VIII in SMP Negeri 1 Kabila Bone selected through Total Sampling. Statistical test to verify hypothesis applies t test. Based on pre-test and post-test result, it obtains t_{count} value for 22.83, while from distribution list, it obtains t_{list} or $t_{(0,955(22))} = 2.82$. It is found that t_{count} is in acceptance area of H_A , thus, H_A is acceptance and H_0 is rejected. Therefore, it can be concluded that Push Up exercise can improve students' ability at grade VIII in SMP Negeri 1 Kabila Bone in performing shot put O'brien style.

Keywords: Push Up Exercise, Shot Put O'brien Style

