

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

**PENGARUH LATIHAN *POWER* LENGAN TERHADAP HASIL KEMAMPUAN
TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 1 TELAGA**

OLEH

NALDIYANTO BADU

831 413 198

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd

Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd

Nip. 195812191982031002

NIP. 198204192006041001

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**

Drs. Sarjan M, M.S

NIP.19610805 1987031003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *POWER* LENGAN TERHADAP HASIL KEMAMPUAN
TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI I TELAGA**





OLEH
NALDIYANTO BADU

831 413 198

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Jum'at, 13 April 2018

Pukul : 08:00 Smpi Dengan Selesai

Nama Penguji	TandaTangan	Tanggal
1. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197107212002122001		13/04/18
2. <u>Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610805 1987031003		13 04-018
3. <u>Drs. Ahmad Lamusu S.Pd, M.Pd</u> NIP. 195812191982031002	
4. <u>Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198204192006041001	

Mengetahui
Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Hj. Lina Bekoesoc, M.Kes
NIP.196590110 198603 2 003

ABSTRAK

NALDIYANTO BADU. “Pengaruh Latihan *Power* lengan Terhadap Hasil Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga”.

Pendidikan jasmani dan rekreasi, universitas negeri gorontalo. Skripsi dibawah bimbingan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing I dan Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd, pembimbing II. 2018.

Adapun yang menjadi permasalahan pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *power* lengan terhadap hasil kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *power* lengan terhadap hasil kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen murni, untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan maka pemberian perlakuan berdasarkan pada rencana atau desain penelitian yaitu *one group pretest posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, dengan selisih perolehan nilai *pretest* 5,1 (skor tertinggi) dan 2,1 (skor terendah), sedangkan *posttest* 5,35 (skor tertinggi) dan 3,2 (skor terendah). Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *t* menghasilkan t_{hitung} sebesar 10 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} 2,86. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa latihan *power* lengan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping.

Kata Kunci: *Latihan Power Lengan, tolak peluru*

ABSTRACT

NALDIYANTO BADU. "The Effect of Power Arm Exercises on Outcomes Ability Side Behind Ability At Grade VIII Students SMPNegeri 1 Telaga".

Physical education and recreation, state university gorontalo. Thesis under the guidance of Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd., M.Pd as the supervisor of I and SuryadiDatau, S.Pd, M.Pd, supervisor II. 2018.

As for the problem in this research is whether there is influence of arm power exercises on the result of the ability to put a bullet style shot on the students of class VIII SMPNegeri1 Telaga. The purpose of this research is to find out how much influence of power handling to the outcome of side-by-side slashing force capability in grade VIII students SMPNegeri 1 Telaga. This research is a pure experiment research, to achieve the objectives that have been formulated then the treatment based on the plan or research design is one group pretest posttest design. The sample in this study amounted to 20 people, with the difference of pretest score of 5.1 (highest score) and 2.1 (lowest score), while posttest 5.35 (highest score) and 3.2 (lowest score). Hypothesis test results using t test yield t_{count} for 10 while from the distribution list obtained t_{table} price 2.86. It turns out that the price of t_{count} is greater than t_{table} . Thus it can be concluded that the arm power exercise has a significant influence on the ability of sideways force toss force.

Keywords: Power Arm Training, hit shot

