

**PENGESAHAN**

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN  
LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**

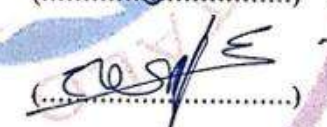
**(Studi Eksperimen Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bongomeme)**

Oleh.

**Maman H. Maksun**  
**Nim.832 416 054**

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji  
Hari/Tanggal : Kamis, 2 Juli 2020  
Waktu : 08.00 Wita S/d Selesai

**Dosen Penguji**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
1. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP : 19571231 198603 1 026		.....
2. <u>Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198809182019031017		.....
3. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP : 19790403 200501 1 003		.....
4. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19810615 200812 1 001		.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



**Dr. Herlina Jusuf, Dra, M.Kes**  
NIP: 196310011988032002

## ABSTRAK

**Maman H. Maksun.** 2020. Pengaruh Latihan *Medicine Ball* terhadap kemampuan lemparan ke dalam Pada Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bongomeme). Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Edy Dharma P. Duhe, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Medicine Ball* terhadap kemampuan lemparan ke dalam Pada Permainan Sepak Bola.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel berjumlah 20 Siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan lemparan ke dalam. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 17,93 dan t tabel senilai 1.729. Oleh karena itu t hitung 17,93 lebih besar dari t tabel (1.729), maka hasil analisis menunjukan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat Pengaruh Latihan *Medicine Ball* terhadap kemampuan lemparan ke dalam Pada Permainan Sepak Bola.

**Kata kunci:** *Medicine ball, Kemampuan Lemparan Ke dalam, Sepak Bola*

## ABSTRACT

**Maman H. Maksun.** 2020. The Effect of Medicine Ball Training towards Throw-in Skill in Football Sports (An Experimental Research on Extracurricular Students in SMP (Junior High School) of Negeri 1 Bongomeme). Skripsi. Department of Sports and Training Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Edy Dharma P. Duhe, M.Pd, and the Co-supervisor is Syarif Hidayat, M.Or.

This research aims to find out the effect of medicine ball training towards throw-in skill in football sports.

Its method is an experimental method with one group pretest and posttest design. The samples are 20 students. The technique of data collection applies test and measurement. The research instrument is a throw-in skill test. In addition, the technique of data analysis is t test on the significance level of 5%.

The hypothesis test result obtains t count: 17,93 and t table: 1.729, which means that t count of 17,93 is higher than t table of 1,729. Therefore the analysis result reveals that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, or the research hypothesis is accepted.

The conclusion is there is an effect of medicine ball training towards throw-in skill in football sports.

**Keywords:** *Medicine Ball, Throw-in Skill, Football*

