

ABSTRAK

Aryanto M. Rahman, 2014 "Pengaruh Latihan *Back-up* Terhadap Kemampuan melempar bola pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo" Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Pengaruh latihan back-up terhadap kemampuan melempar bola pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pre test posttest designs*. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto, dengan jumlah sampel 20 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling kuota. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes melempar bola ke dalam sejauh mungkin. Teknik analisis data dengan uji t-test dengan taraf signifikansi 5%. Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan latihan back-up terhadap kemampuan melempar bola ke dalam pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto dengan $t_{hitung} = 4,359 > t_{tabel} = 2,093$. Latihan back-up baik pengaruhnya terhadap kemampuan melempar bola ke dalam pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto dengan persentase peningkatannya adalah pada tes awal jarak lemparan terjauh 11,30 meter pada tes akhir 11,95 meter dengan persentase peningkatan 5,44% sedangkan jarak lemparan terdekat pada tes awal 7,60 meter pada tes akhir 9,10 meter dengan persentase peningkatan 16,48%.