

## ABSTRAK

**FIKRI PAPUTUNGAN.** 2014. *Pengaruh Pelatihan Soulder Press Terhadap Jauhnya Lempar Lembing Gaya Cross Pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Tapa.* Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok H Refiater, S.Pd, M.Pd Dan Pembimbing II Mirdayani Pauweni, S.Pd,M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan *soulder press* terhadap jauhnya lempar lembing gaya *cross* pada siswa putera kelas X SMA Negeri 1 Tapa? Dan untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *soulder press* terhadap jauhnya lempar lembing gaya *cross* pada siswa putera kelas X SMA Negeri 1Tapa.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan tehnik pengambilan sampel *Randomized*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji *t*. Dari hasil pengujian diperoleh nilai  $t_{\text{observasi}} = 20.20$  dari tabel nilai *t* atau  $t_{\text{tabel}}$  pada taraf 0.05,dk = n-1 (20) = 19. Diperoleh harga  $t_{\text{tabel}} = 1.729$ .

Dengan demikian bahwa  $t_{\text{observasi}}$  lebih besar dari pada  $t_{\text{tabel}}$ . Dengan demikian bahwa  $t_{\text{observasi}}$  lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$ , sedangkan kriteria pengujian mengatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{\text{observasi}} (t_o) > (t_t)$ . Oleh karena itu  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *soulder press* terhadap jauhnya lempar lembing gaya *cross* pada siswa putera kelas X SMA Negeri 1 Tapa

Kata Kunci : Latihan *Soulder Press*, Lempar Lembing Gaya *Cross*.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

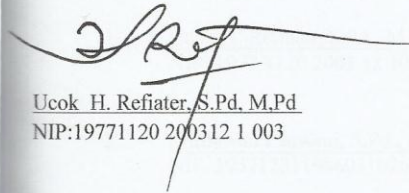
“Pengaruh Pelatihan *Soulder Press* Terhadap Jauhnya Lempar Lembing Gaya *Cross* Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Tapa”

Oleh

FIKRI PAPUTUNGAN

NIM. 832410113

PEMBIMBING I




Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd  
NIP:19771120 200312 1 003

PEMBIMBING II



Mirdayani Pauweni, S.pd., M.pd  
NIP:1984053 200812 2 004

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Keolahragaan  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan  
Universitas Negeri Gorontalo



Dra.Hj.Nurhayati Liputo .M.pd  
NIP:19570902198203 2 001