



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Prof JhonAriokatili NO.44 Tlp. 0821698 Kota Gorontalo

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN
LEMPAR CAKRAM PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

OLEH
ARWIN G. USMAN
831 413 197

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji


Pembimbing I


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

Pembimbing II


Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd
Nip. 19670511 200501 2 001

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


Drs. Sarian Mile, M.S
Nip. 19610805 198703 1003



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN
LEMPAR CAKRAM PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

Oleh :
ARWIN G. USMAN
Nim : 831 413 197


Telah dipertahankan di dewan penguji pada :

Hari/ tanggal : Senin, 20, November 2017

Waktu : 12,30 wita/selesai

No.	Nama Penguji	TTD	Tanggal
1.	<u>Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd</u> Nip.19840503 200812 2 004	
2.	<u>Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> Nip.19820419 200604 1 001	
3.	<u>Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP.19581219 198203 1 002	
4.	<u>Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd</u> Nip.19670511 200501 2 001	

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip.19590110 198603 2 003

ABSTRAK

ARWIN G. USMAN, 831413197. “Pengaruh Latihan *Push-up* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Pada Cabang Olahraga atletik Siswa Putra 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 Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd, pembimbing II. 2017.

Adapun yang menjadi permasalahan pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan lempar cakram siswa putra kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa putra Smp Negeri 1 Telaga. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen murni, untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan maka pemberian perlakuan berdasarkan pada rancangan atau desain penelitian yaitu *one group pretest posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, dengan selisih perolehan nilai *pretest* 7,1 (skor tertinggi) dan 4 (skor terendah), sedangkan *posttest* 8,9 (skor tertinggi) dan 4,1 (skor terendah). Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 18,1 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 *push-up* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lempar cakram.

Kata Kunci: *pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan lempar cakram.*

ABSTRACT

ARWIN G. USMAN, 831413197. "The Effect of Push-up Exercise Against Discus Throwing Ability in Athletic Athletic Branch Student of Class VIII of SMP Negeri 1 Telaga".

Physical education and recreation, state university gorontalo. Thesis under the guidance of Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd., M.Pd as mentor I and Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd, mentor II. 2017.

As for the problem in this research is whether there is influence of push-up exercises on the ability of students discus throw class VIII SMP Negeri 1 Telaga. The purpose of this study is to find out how much influence of push-up exercises on the ability of throwing discs on students son of SMP Negeri 1 Telaga. This research is a pure experiment research, to achieve the objectives that have been formulated then the treatment based on the design or research design is one group pretest posttest design. The sample in this study amounted to 20 people, with the difference of pretest value of 7,1 (highest score) and 4 (lowest score), while posttest 8,9 (highest score) and 4,1 (lowest score). Result of hypothesis test using t test yield t_{count} equal to 18,1 whereas from distribution list obtained price t_{table} 2,86. It turns out that the price of t_{count} is greater than t_{table} . Thus it can be concluded that push-up exercises have a significant influence on the ability of throwing discs.

Keywords: influence of push-up exercises on discus throwing ability

