

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK  
PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS VII SMP  
NEGERI 1 TELAGA

OLEH:  
FIKRAN SAMARANG  
831 413 209

Telah Diperiksa Dan Disetujui Oleh Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



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



Suriyadi Datu S.Pd. M.Pd  
NIP. 19820419 20064 1001

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



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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK  
PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS VII SMP  
NEGERI 1 TELAGA

OLEH:  
**FIKRAN SAMARANG**  
NIM. 831 413 209

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada :  
Hari/Tanggal : Selasa, 5 Desember 2017  
Pada Pukul : 13.00 Wita. Sampai dengan Selesai.

No. Nama Dosen Penguji.

Tanda Tangan

1. Drs. Sarjan Mile, M.a  
NIP. 19610805 198703 1003

2. Mirdayani Pauwoni, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197107212002122001

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

4. Surivadi Datan S.Pd, M.Pd  
NIP. 19820419 20064 1001

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

Dr. Lintje Boekoese, M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**FIKRAN SAMARANG. NIM. 831413209. (Skripsi 2017). *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 1 Telaga.*** Skripsi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Drs. Ahmad Lamusu, SPd, M.Pd Dan Pembimbing II. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 1 Telaga. Tujuan Penelitian untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 1 Telaga. Metode penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian merupakan data *pre-tes* dan *post-tes* pada pengujian t yaitu diperoleh harga  $t_{hitung}$  17.68 dan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha$  0,05;  $dk = n - 1$  ( $20 - 1 = 19$ ) ditemukan harga 2.86 dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 17.68 > t_{tabel} = 2.86$ ). Berdasarkan kriteria pengujian, dapat terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan push up terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

**Kata kunci :** *Push Up*, Tolak Peluru

#### ABSTRACT

**FIKRAN SAMARANG.** Student Id. 831413209; (Skripsi 2017), **The Influence of Push Up Exercise toward Shot-Put Style Sideways (Orthodox) Ability on Grade VII Students in SMP Negeri 1 Telaga.** Skripsi, Department of Sports Exercise, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd and Co-supervisor is Suriyadi Datu, S.Pd, M.Pd.

Problem statement of this research is whether or not there is any influence of Push Up exercise toward Shot-Put Style sideways (orthodox) ability on grade VII students in SMP Negeri 1 Telaga. It aims at investigating in what extent the influence of Push Up exercise toward Shot-Put Style sideways (orthodox) ability on grade VII students in SMP Negeri 1 Telaga. It applies experimental method. Hypothesis verification applies descriptive statistic technique which is  $t$  test. Findings which are data from pre-test and post-test reveal that  $t_{count}$  is 17.68 and  $t_{table}$  at  $\alpha = 0.05$ ;  $df = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) is 2.86. Thus,  $t_{count}$  is higher than  $t_{table}$  ( $t_{count} = 17.68 > t_{table} = 2.86$ ). Based on test criteria,  $H_0$  is accepted if  $t_{count} > t_{table}$ . Therefore, it can be concluded that there is influence of Push Up exercise toward Shot-Put Style sideways (orthodox) on grade VII students in SMP Negeri 1 Telaga.

**Keywords:** Push Up, Shot-Put