

## ABSTRAK

**AZWAR LUBIS. NIM 6112121003. Kontribusi Latihan *Decline Push-Up, Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* Terhadap Peningkatan Hasil Tolak Peluru Gaya *O'Brien* Atlet Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015. (Pembimbing Skripsi: NONO HARDINOTO)  
SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Masih rendahnya hasil tolakan atlet menjadikan pencapaian prestasi atlet tolak peluru SMA Negeri 2 Kisaran masih minim dibandingkan dengan nomor atletik lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan kontribusi dari latihan *decline push-up, horizontal swing* dan latihan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 orang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2015 sampai dengan 30 November 2015, perhitungan statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah; uji persyaratan Analisis, uji *Normalitas*, uji *Bartlet/Homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*.

Analisis pertama yaitu latihan latihan *decline push-up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015, Berdasarkan hasil perhitungan  $F_{hitung} = 8.96$  dan  $F_{tabel}(0.05;1/8) = 5.32$ , sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan kontribusi sebesar 57,76 %. Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan *horizontal swing* memeberikan kontribusi yang signifikan terhadap terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015, Berdasarkan hasil perhitungan  $F_{hitung} = 11.46$  dan  $F_{tabel}(0.05;1/8) = 5.32$ , sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan kontribusi sebesar 59,29 %. Analisis hipotesis ketiga yaitu, latihan *squat-jump* memeberikan kontribusi yang signifikan terhadap terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015, Berdasarkan hasil perhitungan  $F_{hitung} = 5.39$  dan  $F_{tabel}(0.05;1/8) = 5.32$ , sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan kontribusi sebesar 37,21. Analisis hipotesis keempat yaitu, latihan *decline push-up, horizontal swing* dan *squat-jump* memeberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015. Berdasarkan perhitungan  $F_{hitung} > F_{tabel} = H_0$  ditolak dengan kontribusi 89,72 %.

Dari pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa; terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *decline push-up, horizontal swing* dan *squat-jump*, serta terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari ketiga bentuk latihan terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *o'brien* atlet tolak peluru putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015.