

ABSTRAK

SENIMAN. Kontribusi Latihan *Forward Raice* dan Latihan *Sit-up* Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013. (Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2013.

Lempar cakram merupakan nomor atletik yang harus memiliki teknik dasar yang didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik diantaranya adalah kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *forward raice* dengan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram pada ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 6 orang dari jumlah populasi 6 orang yang ditentukan dengan teknik sampel total (*total sampling*). Selanjutnya sampel diberikan kedua bentuk latihan yaitu latihan *forward raise* dan latihan *sit-up*.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil lempar cakram, maka dilakukan tes daya ledak otot lengan, tes fleksibilitas dan tes lempar cakram. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi tiga (3) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan *statisticuji normalitas*, uji *F/Homogenitas*, uji Keberartian *Regresi*.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu, latihan *forward raice* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013, $F_{hitung} 7,42$ dan $F_{tabel} 7,71$ maka $F_o < F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o ditolak H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *forward raice* terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013”.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu, latihan *sit-up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013, $F_{hitung} 3,32$ dan $F_{tabel} 7,71$ maka $F_o < F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o ditolak H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013”.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu, latihan *forward raice* dan *sit-up* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013, $F_{hitung} 5,714$ dan $F_{tabel} 9,55$ yaitu berarti $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan kontribusi 89%. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan dari

latihan *forward raice* dan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013 “.



THE
Character Building
UNIVERSITY