

LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENELITIAN
KOLABORATIF DOSEN DAN MAHASISWA

PENGARUH LATIHAN PUS-UP INCLINE DAN DECLINE
TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU PADA SISWA
PUTRA KELAS XI SMA NEGERI I TELAGA BIRU



Oleh :

Drs. RUSKIN, M. Pd

NIDN: 0031125723

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
NOVEMBER
2015

**HALAMAN PENGESAHAN
PENELITIAN PENELITIAN KOLABORATIF DANA BLU FIKK**

dul Kegiatan : PENGARUH LATIHAN PUSH-UP TERHADAP KEMAMPUAN
TOLAK PELURU PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1 TELAGA BIRU

KETUA PENELITIAN

Nama Lengkap : Drs. Ruskin, M.Pd
NIDN : 0031125723
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
Program Studi : Pendidikan Keperawatan dan Olahraga
Nomor HP : 082346097531
Email :

Durasi Penelitian Keseluruhan : 4 bulan
Tahun Penelitian : 1
Biaya Penelitian Keseluruhan : Rp 10.000.000,-
Biaya Tahun Berjalan :
- Diusulkan Ke Lembaga : Rp 10.000.000,-
- Dana Internal PT : -
- Dana Institusi Lain : -

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan

Dr. Lintie Boekoesoe, M.Kes
NIP/NIK. 195901101986032003

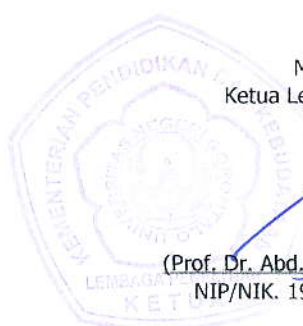


Gorontalo, 11 November 2015
Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)
NIP/NIK. 195712311986031026

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian

(Prof. Dr. Abd. Kadim Masaong, M.Pd)
NIP/NIK. 196111141987031002



RINGKASAN

Amin, Ruskin. 2015. Dosen, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Judul Penelitian, “*Pengaruh Latihan Pus-Up Incline Dan Decline Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa Putra Kelas XI SMAN I Telaga Biru Kabupaten Gorontalo Tahun 2015*”. Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah penerapan latihan pus-up incline dan decline yang tidak sistematis dan metodis yang berdampak pada siswa saat melakukan gerakan tolak peluru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Push-up Incline Dan Decline Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN I Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test desain*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan pre-test dan post-test (Tes Awal Dan Tes Akhir). Sedangkan latihan pus-up incline dan decline dilakukan melalui treatment selama 10 kali latihan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan lengan dalam menolak peluru. Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistic uji t . Berdasarkan hasil pengujian dari variabel kecepatan dan daya tahan renang gaya bebas 50 meter nilai hitung atau $t_{hitung} = 19,17$ dan $t_{daftar} = 1,729$ ternyata t_{hitung} telah berada didalam daerah penerimaan H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a dapat diterima dan tidak dapat menerima H_o . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan pus-up incline dan decline memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tolak siswa putra kelas XI SMAN I Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. “*Dapat Diterima Dan Terjawab*”.

Kata Kunci : Latihan Pus-Up, Incline, Decline, dan Tolak Peluru.