

## ABSTRAKSI

Jaja Sutarja. Skripsi ini berjudul "Pengaruh Latihan Power Lengan Menggunakan Alat Bantu Karet Terhadap Prestasi Lempar Lembing Siswa Tingkat SLTP", dengan pembimbing I Drs. Nurhasan dan pembimbing II Drs. Ucup Yusup, M.Kes serta Drs. Dede Rohmat sebagai pembimbing akademik.

Masalah penelitian yang penulis ajukan adalah apakah ada pengaruhnya latihan power lengan menggunakan alat bantu karet terhadap prestasi lempar lembing siswa tingkat SLTP.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulaa datanya dengan tes, yaitu pertama melakukan tes awal, kemudian setelah diberi latihan selama 16 kali pertemuan dilakukan tes akhir. Setelah datanya terkumpul maka langkah selanjutnya mengolah data dengan langkah-langkah sebagai berikut : pertama menghitung rata-rata dan simpangan baku, kedua menguji normalitas, ketiga menguji homogenitas, dan keempat menguji hipotesis.

Setelah mengolah data selesai maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data dari kedua kelompok tersebut, ternyata nilai t-hitung dari kelompok eksperimen didapat sebesar 7,48 dan kelompok kontrol sebesar 2,12. Setelah dilakukan uji signifikansi dengan uji t ternyata t-hitung dari kedua kelompok tersebut lebih **besar** dari t-tabel sebesar 2,10 maka hipotesis ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa antara kelompok eksperimen yang diberi latihan power lengan menggunakan alat bantu karet dan latihan melempar lembing dengan kelompok kontrol yang hanya diberi latihan melempar lembing saja keduanya signifikan. Hal ini berarti kedua ke-

lompok tersebut memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan prestasi lempar lembing siswa tingkat SLTP.

Dari perhitungan dan pengujian kesamaan dua rata-rata diketahui perbedaan perkembangan hasil latihan antara proses latihan power lengan menggunakan alat bantu karet dan latihan melempar lembing dengan proses latihan yang hanya melempar lembing saja. Perbedaan hasil latihan ini signifikan, hal ini terlihat dari hasil perhitungan dan uji signifikansi hasil perkembangan latihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapat  $t$ -hitung sebesar 4,69 yang lebih besar dari  $t$ -tabel sebesar 2,10 pada tingkat kepercayaan 0,95 dan derajat kebebasan 18. Hal ini menunjukkan bahwa hasil peningkatan kelompok yang diberi latihan power lengan menggunakan alat bantu karet dengan yang tidak diberi latihan power lengan menggunakan alat bantu karet sesudah eksperimen menunjukkan perbedaan yang berarti.

