

SARI

Judul skripsi adalah Perbedaan Metode Latihan Beban dengan Angkat Peluru antara Beban Tetap Set Meningkatkan dan Beban Meningkatkan Set Tetap Terhadap Hasil Tolak Peluru Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Kepandean 02 Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2008/2009.

Permasalahan pada penelitian ini adalah : Apakah ada perbedaan antara metode latihan beban angkat peluru antara beban tetap set meningkat dan angkat peluru beban meningkat set tetap terhadap hasil tolak peluru pada siswa putra kelas V SD Negeri Kepandean 02 tahun pelajaran 2008/2009? Manakah yang lebih baik antara metode latihan angkat peluru beban tetap set meningkat dan beban meningkat set tetap terhadap hasil tolak peluru pada siswa putra kelas V SD Negeri Kepandean 02 tahun pelajaran 2008/2009.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan metode latihan beban dengan angkat peluru antara beban tetap set meningkat dan beban meningkat set tetap terhadap hasil tolak peluru. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pola M-G. populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas V SD Negeri Kepandean 02 Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2008/2009. Mengingat sampel berjumlah 40 siswa, maka sampel digunakan semuanya dengan menggunakan teknik total sampling. Sebelum eksperimen dan kelompok kontrol yang keduanya diseimbangkan terlebih dahulu, sehingga keduanya dinilai dari titik yang sama.

Selanjutnya data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan t-tes. Dari perhitungan statistik diperoleh nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (d.b) $20 - 1 = 19$ ($\pm 2,461 > 2,093$). Kemudian hasil *mean* akhir kedua kelompok dibandingkan, didapatkan *mean* akhir kelompok eksperimen 1 adalah 52,05 dan eksperimen 2 34,55. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan angkat peluru beban tetap set meningkat dan beban meningkat set tetap dapat meningkatkan hasil tolak peluru, namun dari kedua bentuk latihan tersebut di atas metode latihan angkat peluru beban tetap set meningkat lebih baik dari metode latihan angkat peluru beban meningkat set tetap terhadap hasil tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Kepandean 02 Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2008/2009.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan, menganjurkan, menghimbau kepada guru Penjas pada umumnya dan khususnya guru Penjas SD serta para pembina dan para pelatih apabila ingin membina atau melatih tolak peluru dapat menggunakan metode latihan angkat peluru beban tetap set meningkat.