

## ABSTRAK

### Pengaruh Model Latihan *Medicine Ball* terhadap Kemampuan Lempar Cakram Siswa Putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping

Oleh: Mukhlis

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lempar cakram Putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *medicine ball* terhadap kemampuan lempar cakram putra SMP Negeri 1 Lubuk sikaping.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: Latihan dengan menggunakan *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping. Tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan olahraga SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping dan di Glora Tuanku Imam bonjol . Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2017. Populasi dalam penelitian ini atlet atletik SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping yang berjumlah 12 orang, dengan rincian atlet putra 12 orang , sampel diambil secara *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 12 berjenis kelamin laki-laki. Analisis data yang digunakan adalah uji “t”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan lempar cakram.

Hasil penelitian adalah : latihan dengan menggunakan *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model latihan *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping dimana diperoleh  $t_h = 3,45 > 2,20$   $t_{tabel} =$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$