ABSTRAK

Gito Roles (2017) : Pengaruh Latihan *Clap Push-Up* terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 Kota

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *clap push-up* terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 kota.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 kota yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling* yaitu berjumlah 20 orang. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *clap push-up* terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 kota, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{\mathbf{hitung}} = 16,84 > t_{\mathbf{tabel}} = 1,729$. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pre-test dan post-test kemampuan tolak peluru dengan rata-rata (mean) *pree test* sebesar 7.06 dan rata-rata (mean) *post test* sebesar 8.219.

Kata Kunci : Latihan *Clap Push-Up*, Kemampuan Tolak Peluru