

ABSTRAK

Hasni Mubaraq. 2021. Pengaruh Latihan *Pull Up* dan Latihan Beban Media Karet Terhadap Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing Club Saribu Rumah Gadang (SRG) Di Solok Selatan. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan hasil lemparan atlet lempar lembing Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *pull up* dan latihan beban media karet terhadap kemampuan lemparan atlet lempar lembing club Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari s.d Maret 2020 yang dilaksanakan di lapangan Bancau Koto Baru Solok Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes lempar lembing gaya *hop step*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t.

Hasil penelitian ini adalah Penerapan latihan *pull-up* dan latihan beban media karet berpengaruh terhadap kemampuan lemparan atlet lempar lembing club Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,98 > 1,83$). Dimana dari rata-rata kemampuan lemparan atlet 29,28 m meningkat menjadi 35,96 m (meningkat 6,68 m)

Kata Kunci: Latihan *pull-up*, latihan beban media karet, lempar lembing

ABSTRACT

Hasni Mubaraq. 2021. The Effect of Pull Up Exercise and Rubber Media Weight Training on the Throwing Ability of Club Saribu Rumah Gadang (SRG) Javelin Throwing Athletes in South Solok. Thesis. Sports Science Study Program. Faculty of Sport Science. Padang State University

The problem in this study is the low ability of the javelin throwing athletes of Saribu Rumah Gadang (SRG) in South Solok. The purpose of this study was to determine the effect of pull ups and rubber media weight training on the throwing ability of the javelin throwing athletes at the Saribu Rumah Gadang (SRG) club in South Solok.

This type of research is experimental research. This research was carried out from February to March 2020 which was carried out in the Bancau Koto Baru field, South Solok. The population in this study were 10 people. The sampling technique used total sampling, so the number of samples in this study was 10 people. The instrument of this research is the hop step style javelin throwing test. The data analysis technique used t test analysis.

The results of this study are the application of pull-up exercises and rubber media weight training has an effect on the throwing ability of the javelin throwing athletes at the Saribu Rumah Gadang (SRG) club in South Solok (2.98 > 1.83). Where from the average throwing ability of 29.28 m athletes increased to 35.96 m (increase 6.68 m)

Keywords: Pull-up exercise, rubber media weight training, javelin throwing