

ABSTRAK

Anugrah Samudro Pangaksami. 2021 “Pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi”. Program Studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Drs. Sukendro, M.Kes. AIFO (II) Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *variasi latihan drill horizontal, hasil lempar cakram*

SMA Negeri 8 Kota Jambi yang merupakan sekolah menengah atas yang berada di lingkungan kota jambi, sekolah ini memiliki berbagai macam prestasi olahraga yang pernah diikuti oleh siswanya, baik olahraga tingkat pelajar serta ada siswa yang juga mengikuti PORPROV di Provinsi Jambi salah satunya olahraga atletik, pada saat peneliti observasi secara langsung yang di dampingi guru olahraga sekaligus pelatih di sekolah tersebut mengenai perkembangan atlet pelempar cakram SMA 8 Kota Jambi, terlihat bahwa atlet-atlet tersebut memiliki khususnya atlet lempar cakram atau biasa disebut *thrower* memiliki fisik dan mental yang baik, namun teknik dasar mereka belum dikategorikan baik, sehingga atlet tersebut belum bisa memaksimalkan kemampuannya dengan baik, sebagian besar atlet atletik SMA 8 Kota Jambi khususnya nomor lempar cakram atau (*thrower*) sering mengalami kesalahan pada teknik gerak dasar melempar

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi yang berjumlah 7 orang.

Berdasarkan hasil analisis data dilihat bahwa uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila $L_o (l \text{ hitung}) < L (l \text{ nilai kritis liliefors})$ $\alpha = (0,05)$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L_o untuk data test awal dan tes lempar cakram pada sampel secara berurutan $0,1944 < 0,300$ dan $0,1944 < 0,300$ $L (0,05 : 7)$ Maka berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa data test awal dan test akhir berdistribusi normal. dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut : $t_{hitung} 5,2842$ dan $t_{tabel} 1,9432$ dengan d.b. $n-1 (7-1 = 6)$ pada $\alpha 0,05$. (95%) untuk melihat apakah hipotesis H_o atau hipotesis H_a yang diterima maka dibandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{table} .

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi.