

ABSTRAK

Saprin Abdullah:141 407 199. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Paha Terhadap Kemampuan Sapuan Rebah Belakang Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Di SMA Negeri 4 Gorontalo. Skripsi, Jurusan PenjaskesRek, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot paha terhadap kemampuan melakukan sapuan rebah belakang pada cabang olahraga pencak silat siswa kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo yang berjumlah 193 orang dengan sampel sebanyak 15 orang. Selanjutnya data teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis uji t. dimana dari pengujian hipotesis terima H_0 jika: $-t_{(1-\frac{1}{2}\alpha)} < t_{(1-\frac{1}{2}\alpha)}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$. Dari perhitungan diperoleh $t_{hitung} = -27$, sedangkan daftar distribusi diperoleh $-t_{(1-0,025)(30+30-2)} = t_{(0,975)(58)} = 2,00$. Ternyata harga t_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_1 . Maka hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh yang positif terhadap latihan kekuatan otot paha terhadap kemampuan sapuan belakang pada cabang olahraga pencak silat di SMA Negeri 4 Gorontalo” dapat diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot paha terhadap kemampuan sapuan rebah belakang pada cabang olahraga pencak silat di SMA Negeri 4 Gorontalo. Dalam hal ini upaya peningkatan kemampuan sapuan rebah belakang pada cabang pencak silat dapat dilakukan dengan cara latihan kekuatan otot paha.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Paha, Sapuan Rebah Belakang