

ABSTRAK

Holwitdar Minggu, “Pengaruh latihan *dumbell* terhadap peningkatan pukulan *Uppercut* pada petinju sasana UNG” skripsi dibawah bimbingan Prof. Dr. H. Hariadi Said. M.S dan Ahmat Lamusu, S.Pd.M.Pd.

Adapun yang menjadi permasalahan pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan Dumbell terhadap peningkatan frekwensi pukulan Uppercut pada petinju sasana UNG ?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah benar, latihan Dumbell menentukan peningkatan frekwensi pukulan Uppercut pada petinju sasana UNG Dan seberapa besar pengaruh latihan Dumbell terhadap peningkatan frekwensi pukulan Upeercut pada petinju sasana UNG.

Penelitian ini dilaksanakan dengan cara, untuk mengukur *pree-tes* dan *pos-tes* frekwensi pukulan *Upeercut*, dengan cara berdiri di depan sansak dengan posisi bertinju dan melakukan pukulan Upercut sebanyak-banyaknya selama 30 detik dan dilakukan sebanyak 3 set. Dan hasil yang baik dijadikan sampel.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana pengujian diperoleh $t_{hitung} = 14.05$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($15-1 = 14$) diperoleh harga sebesar 1.761. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 14.05 > t_{tabel} = 1.761$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_a .

Kat kunci :Latihan Dumbel, Pukulan Upeercut.