

ABSTRAK

Jefri Utina 831408092 “Pengaruh Pelatihan *Squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada bela diri Pencak Silat.”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran secara ilmiah tentang pengaruh program latihan Squat Jump terhadap kecepatan tendangan T pada bela diri pencak silat di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Manfaat dalam penelitian ini Sebagai bahan masukan atau tambahan ilmu pengetahuan bagi para pelatih, Pembina olahraga serta guru olahraga dalam usaha meningkatkan prestasi Bela diri Pencak Silat sehingga menunjang terwujudnya atlet berprestasi dalam Pencak silat dan Hasil penelitian ini diharapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan Tendangan T dengan tepat.

Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo yang berjumlah 159 orang dengan sampel sebanyak 20 orang siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji t. dari hasil analisis data diperoleh harga $t_{hitung} = 20,71$ hasil dari daftar distribusi di peroleh harga $t_{daftar} = 2,88$ ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dapat menerima H_1 .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Squat jump terhadap kecepatan Tendangan T pada Bela Diri Pencak Silat di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Dalam hal ini upaya peningkatan kecepatan tendangan T pada Bela diri Pencak silat dapat dilakukan dengan latihan yang insentif berupa latihan *skwad jump*.

Kata kunci : pelatihan Squat jump, kecepatan tendangan T