

## ABSTRAK

**Mohamad alfian podungge, 831408116. Judul Skripsi “ Pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo “. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Hendro Kusworo, S.Pdkor M.Pd dan pembimbing II Zulkifli Lamusu, S.Pd M.Pd.**

Masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh latihan *power tungkai* terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power tungkai* terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *power tungkai* terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo. Yang digunakan teknik statistik uji “t” analisa varians.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo 330 orang. Dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel.

Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil *pree-test* dan *post test*. Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji “t” dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n-1$ . Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa *thitung* sebesar 22.06 sedangkan daftar distribusi pada  $t(0,975)$  (19) diperoleh nilai sebesar 1.729 ternyata harga *thitung* lebih besar dari tdaftar. Berdasarkan hal tersebut, maka harga *thitung* telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *power tungkai* terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo, ditolak dan menerima hipotesa  $H_a$  yang menyatakan: terdapat pengaruh latihan *power tungkai* terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo.

Kata Kunci : Latihan Power Tungkai, Kecepatan Tendangan Sabit