

## ABSTRAK

**Ruspianti Harun. Nim. 831 408 155 “Pengaruh Pelatihan Push Up Terhadap Frekuensi Pukulan Gyaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate ( Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP N 8 Gorontalo )”** Pembimbing I, Marsa Lie Tumbal, S.Pd,M.Pd, dan Pembimbing II, Zulkifli Lamusu, S.Pd,M.Pd.

Adapun masalah yang diteliti yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan *push up* terhadap frekuensi pukulan *gyaku tsuki* pada siswa kelas VIII SMP N 8 gorontalo? Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan latihan eksperimen pada siswa kelas VIII SMP N 8 gorontalo yang bertujuan untuk mengetahui betapa besar pengaruh pelatihan *push up* terhadap frekuensi pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate siswa kelas VIII SMP N 8 gorontalo. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 8 gorontalo. Teknik ini menggunakan uji t. Berdasarkan kriteria pengujian bahwa, Terima  $H_0$  jika :

$-t_{(1-1/2\alpha)}^{\Delta t} \Delta t_{(1-1/2\alpha)}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar = 12,06 dan  $t_{daftar}$  diperoleh harga sebesar = 2,09. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada harga  $t_{daftar}$ . atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$ . Maka hipotesis penelitian ini “Terdapat pengaruh pelatihan *push up* terhadap frekuensi pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate ( studi eksperimen siswa kelas VIII SMP N 8 gorontalo )” dapat diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *push up* terhadap frekuensi pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate, dan dengan melakukan pelatihan *push up* juga memberikan dampak yang signifikan terhadap frekuensi dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate ( studi eksperimen siswa kelas VIII SMP N 8 gorontalo ).