

## ABSTRAK

**Ardi Meriki, Nim. 832 408 006 “ Pengaruh pelatihan *Push Up* terhadap frekuensi *Pukulan Gyaku Tsuki* Pada siswa karateka Smp Negeri 8 Gorontalo ”.** Skripsi dibawah bimbingan Hendro kusworo, S.Pd,M.Pd. Dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd

Adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu Pengaruh pelatihan *Push Up* terhadap Frekuensi *Pukulan Gyaku Tsuki* Pada siswa Karateka SMP Negeri 8 Gorontalo.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan karateka dalam kemampuan melakukan pukulan *Gyaku Tsuki* pada olahraga bela diri karate.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan latihan *Push Up* untuk frekuensi pukulan *Gyaku Tsuki* siswa karateka smp negeri 8 gorontalo. Pukulan *gyaku Tsuki* ini dapat meningkat setelah diberikan tindakan dan mencapai hasil sesuai dengan yang diinginkan.

Hipotesis penelitian ada terdapat pengaruh pelatihan *Push Up* terhadap Frekuensi Pukulan *gyaku Tsuki* pada siswa karateka SMP Negeri 8 Gorontalo. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*.

Pada akhir pengujian hipotesis di dapati bahwa ternyata  $t_{hitung} = 43.15$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $dk = n_i - 1$  daerah penerimaan  $H_0 = -1.279$  sampai dengan  $1.729$  sehingga  $t_{hitung}$  untuk hipotesis ini berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Ini berarti menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis kerja ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa rata-rata latihan *Push Up* memberikan kontribusi positif terhadap frekuensi Pukulan *Gyaku Tsuki* pada Olahraga Bela Diri Karate.

Kesimpulan penelitian ini adalah “terdapat pengaruh pelatihan *Push Up* Terhadap Frekuensi Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada siswa Karateka SMP Negeri 8 Gorontalo”.

Kata kunci : *Push Up* dan *Pukulan Gyaku Tsuki*