

ABSTRAK

ARLAN TUENO. NIM. 832 408 007. Pengaruh Pelatihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Tendangan Tombak Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

Penelitian ini sebagai bahan acuan bagi pelatih dan guru dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan tendangan tombak dalam melaksanakan pembinaan cabang olahraga pencak silat. Disamping itu dapat menambah pengetahuan keterampilan untuk mengasuh siswa dalam menguasai kemampuan tendangan tombak. Termasuk memberikan kontribusi yang berarti bagi sekolah, tempat penelitian dan sekolah lainnya dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa, serta memberikan saran dan gagasan baru penentu kebijakan di lingkungan pendidikan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan. Selain itu dapat menjadi pengalaman dan pembelajaran bagi peneliti, sebagai calon guru sekaligus bermanfaat untuk peneliti lebih lanjut.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo kelas VIII, dari populasi diambil 20 orang siswa sebagai sampel. Pengambilan sampel ini dengan random sampling acak.

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan tombak pada olahraga pencak silat siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah Teknik statistika 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 diperoleh hasil, ternyata $t_{hitung} = 104.12$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n - 1$ daerah penerimaan $H_0 = 1.729$ 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 naik turun tangga memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan tendangan tombak pada olahraga pencak silat.

Kesimpulan penelitian ini adalah “terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan tombak pada olahraga pencak silat siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

Kata Kunci : Pencak Silat, Tendangan Tombak, Naik Turun Tangga.