

ABSTRAK

Mardiono Nim 832408024. Pengaruh Pelatihan *Dumbell* Terhadap Peningkatan Frekuensi Pukulan *Jab-Straight* Pada Olahraga Tinju. Skripsi yang dibimbing oleh Bapak **Ucok H. Refiater S.Pd M.Pd** dan **Edy Dharma P. Duhe S.Pd M.Pd.** Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah Terdapat Pengaruh Pelatihan *Dumbell* Terhadap Peningkatan Frekuensi Pukulan *Jab-Straight* Pada Olahraga Tinju?, Dengan tujuan Untuk memperoleh gambaran Pengaruh pelatihan *Dumbell* Terhadap Peningkatan Frekuensi Pukulan *Jab-Straight* Pada Olahraga Tinju.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel *Randomized one group Pre-Test And Post-Test Design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji t. Dari hasil pengujian diperoleh nilai $t_{\text{observasi}} = 35.6402$ dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada taraf nyata 0.05, dk = n-1 (20-1) = 19. diperoleh harga $t_{\text{tabel}} = 1.729$. dengan demikian bahwa $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari t_{tabel} , sedangkan kriteria pengujianya menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{\text{observasi}}(t_o) > (t_t)$. dengan demikian bawah hipotesis alternatif diterima yakni Terdapat pengaruh latihan dumbbell terhadap peningkatan frekuensi pukulan *jab-straight* pada olah raga tinju.