

## ABSTRAK

**Sumliy.** NIM. 141 406 208 “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Melakukan Tendangan Sabit Pada Siswa Kelas VIII SMP Nenegri 15 Kota Gorontalo”. Skripsi. Pembimbing I. Dr. Hj. A. R. Pomatahu, M. Kes dan Pembimbing II. Ruslan, S. Pd, M. Pd.

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan siswa dalam melakukantendangan sabit pada olahraga Pencak Silat siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Kota Gorontalo. Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk guru Penjasorkes dalam mengembangkan program tendangan sabit melalui kekuatan otot tungkai dalam olahraga pencak silat dan diharapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan pada olahraga pencak silat agar mencapai prestasi yang baik. Penelitian ini dilaksanakan di kelas VIII SMP Negeri 15 Kota Gorontalo yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan melakukantendangan sabit

Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Kota Gorontalo dengan sampel sebanyak 20 orang siswa. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik uji t. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa  $t_{daftar}$  sebesar 2,75. Ternyata harga  $t_{hitung} -5,4$  lebih besar dari  $t_{daftar} 2,75$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_1$ .

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada pelatih/guru sebagai tenaga pendidik agar memperhatikan latihan guna meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

**Kata Kunci:** Otot tungkai, tendangan sabit pencak silat