

ABSTRAK

Moh Ikbal Dunggio, “Pengaruh Pelatihan *Dumbell* Terhadap Peningkatan Frekuensi Pukulan *Uppercut* Pada Mahasiswa Kepeatihan Olahraga Semester IV C FIKK UNG”. Skripsi yang di buat ini dibawah bimbingan Uok H.Refiater, S.Pd M .Pd dan Edy P.Duhe, S.Pd M .Pd.

Adapun bagian yang menjadi permasalahan saya dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh pelatihan latihan *dumbell* terhadap peningkatan frekuensi pukulan *upercut* pada mahasiswa pendidikan kepelatiha olahraga semester IV C FIKK UNG dan seberapa besar pengaruhnya.

Penelitian ini di lakukan dengan cara untuk mengukur hasil dari *pre-tes* dan *pos-test* frekuensi pukulan *upercut*, dengan cara berdiri di depan sandsak dengan posisi tinju dan melepaskan pukulan *upercut* sebanyak-banyaknya dengan waktu selama 30 detik dan di lakukan sebanyak 3 set.

Jenis penelitian ini adalah experiment dengan menggunakan “ *One Group Pre-test And Post-Test Design*”. Dengan jumlah sampel 20 orang dan diambil secara acak.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{observasi} = 12,44$ dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga $t_{tabel} = 1.729$. dengan demikian $t_{observasi}$ lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{observasi} (to) > (tt)$, oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *dumbell* terhadap peningkatan frekuensi pukulan *upercut* pada mahasiswa semester IV c Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olahraga.

Kata kunci: latihan *dumbell*, pukulan *upercut*.