

ABSTRAK

ELSYE MARTINA IDJI, NIM. 832409120. Pengaruh Pelatihan *Decline Push-Up* Terhadap Kecepatan Pukulan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri Batudaa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran tentang seberapa besar pengaruh latihan *Decline Push-Up* terhadap kecepatan pukulan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat Madrasah Aliyah Negeri Batudaa. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel sebanyak 20 orang yang merupakan siswa Madrasah Aliyah Negeri Batudaa. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *Decline Push-Up* terhadap kecepatan pukulan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat Madrasah Aliyah Negeri Batudaa, hingga dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian memiliki varians populasi yang homogen.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 57,93$ lebih besar dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (20-1 =19) diperoleh harga $t_{tabel} = 1.73$. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} (t_h) > (t_t)$, oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *decline push-up* terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat.

Kata Kunci : Latihan *Decline Push-Up*, Kecepatan Pukulan Lurus, Pencak Silat