

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP
KECEPATAN PUKULAN CHUDAN TSUKI PADA
MAHASISWA SEMESTER IV JURUSAN
PENJASKESREK FOK UNIVERSITAS
NEGERI GORONTALO**

Oleh:

**MOHAMAD ADIGANANG POOE
NIM : 831 415 064**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji


Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. H. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19581219 198203 1 002


Drs. Sarjan Mitea, M.S
NIP. 19610508 198703 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP
KECEPATAN PUKULAN CHUDAN TSUKI PADA
MAHASISWA SEMESTER IV JURUSAN
PENJASKESREK FOK UNIVERSITAS
NEGERI GORONTALO

Oleh:





MOHAMAD ADIGANANG POOE
NIM : 831 415 064

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Rabu, 22 Juli 2020

Pukul : 13.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19830725 200812 1 002	
2. <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001	
3. <u>Drs. H. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19581219 198203 1 002	
4. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610508 198703 1 003	

Gorontalo, Juli 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Mohamad Adiganang Pooe, Nim 831 415 064“Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Chudan Tsuki Pada Mahasiswa Semester IV Jurusan Penjaskesrek FOK Universitas Negeri Gorontalo”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan Bapak Drs, Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd dan Bapak Drs, Sarjan Mile, MS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Chudan Tsuki Pada Mahasiswa Semester IV Jurusan Penjaskesrek FOK Universitas Negeri Gorontalo. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Terdapat Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Chudan Tsuki Pada Mahasiswa Semester IV Jurusan Penjaskesrek FOK Universitas Negeri Gorontalo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian eksperimen, dengan prosedur penelitian “*Pre Test (X₁)*, *Treatmen (T)*, dan *Post Test (X₂)*. Adapun sampel dalam penelitian yang ditetapkan adalah sebanyak 20 Mahasiswa Semester IV Jurusan Penjaskesrek FOK Universitas Negeri Gorontalo yang diambil secara *Purposive Sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji *t*, dan Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 31.89. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(19)} = 2.86$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_o . Jadi dapat disimpulkan bahwa Latihan Power Otot Lengan dapat meningkatkan Kecepatan Pukulan Chudan Tsuki Pada Mahasiswa Semester IV Jurusan Penjaskesrek FOK Universitas Negeri Gorontalo.

Kata Kunci : Latihan Power Otot Lengan, Kecepatan Pukulan Chudan Tsuki

ABSTRACT

Pooe, Mohamad Adiganang. Student ID: 831 415 064 "The Effect of Arm Muscle Strength Exercise on Chudan Tsuki's Punch Speed (A Study on Fourth-Semester Students of the Department of Physical Education, Health, and Recreation of Faculty of Sport and Health, Universitas Negeri Gorontalo). Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Drs, Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd. Co-supervisor: Drs, Sarjan Mile, MS.

This experimental study focused on exploring the effect of arm muscle strength exercise on the speed of Chudan Tsuki's punch on the fourth-semester students of the Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo; this was based on the hypothesis of this study. The procedures of this research method included pre-test (X_1), treatment (T), and post-test (X_2). The research sample was 20 students taken by purposive sampling. In addition, the statistical test used to test the research hypothesis was the t test. The result of the pre-test and post-test showed the t_{count} of 31.89, while the distribution list obtained the value of t_{table} or $t(0.995(19) = 2.86$, meaning that the t_{count} was in the H_A acceptance area; H_A was accepted and H_0 was rejected. Therefore, the arm muscle strength exercise can increase the speed of Chudan Tsuki's punch in the fourth-semester students in the site area.

Keywords: Arm Muscle Strength Exercise, Chudan Tsuki's Punch Speed

