

## ABSTRAK

**WULANDA N. PAULUTU**, NIM. 832 409 030. Perbedaan pengaruh latihan Sprint Training dan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat remaja di Perguruan Tapak Suci Kota Gorontalo.

Penelitian ini untuk mengetahui dan memperoleh seberapa besar gambaran tentang perbedaan latihan sprint training dan hollow sprint terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja di perguruan Tapak Suci Kota Gorontalo. Penelitian ini berjumlah 20 orang yang dilakukan dengan cara Random yang penentuan jumlah sampelnya di hitung dengan menggunakan Rumus Slovin.

Berdasarkan kriteria pengujian bahwa. Terima  $H_0$  jika:  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  dk = n-1. Dan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ , dan dk = n-1. Setelah dilakukan perhitungan diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 4.85 dan  $t_{daftar}$  1.83. sedangkan pada criteria pengujian tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ , dan dk = n-1. Jadi,  $4.85 \geq 1.83$ . Berdasarkan hal tersebut, maka harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  Sehingga  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *sprint Training* terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja diperguruan tapak suci Kota Gorontalo ditolak dan menerima  $H_a$  yang menyatakan: Terdapat pengaruh latihan *Sprint Training* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada pesilat remaja di perguruan tapak suci kota Gorontalo.

Untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Hollow Sprint* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat Remaja di Perguruan Tapak Suci Kota Gorontalo, maka hal ini dianalisis dengan pengujian analisis varians dua rata-rata dengan menggunakan rumus (uji t).

Berdasarkan kriteria pengujian bahwa. Terima  $H_0$  jika:  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  dk = n-1. Dan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ , dan dk = n-1. Setelah dilakukan perhitungan diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 7.51 dan  $t_{daftar}$  1.83. sedangkan pada criteria pengujian tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ , dan dk = n-1. Jadi,  $7.51 \geq 1.83$ . Berdasarkan hal tersebut, maka harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  Sehingga  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Hollow Sprint* terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja