

ABSTRAK

Wiratno, Dany 2021. Pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat pagar nusa keputih surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs. Ismawandi B.P., M.Pd., AIFO

Kata Kunci : pengaruh, latihan push up, daya tahan, pukulan lurus, pencak silat

Penelitian ini ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat pagar nusa keputih surabaya. Metode latihan yang digunakan peneliti yakni latihan push up dengan memberikan program latihan selama 6 minggu 18 pertemuan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan design *one group pretest-posttest* design. Subjek yang digunakan peneliti dalam pengamatan ini yakni 10 atlit pagar nusa keputih dengan penentuan subjeknya secara umur 17 – 20 tahun. Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yakni metode T- tes sampel sejenis dengan menggunakan kelompok subjek yang sama.

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 10,729 sedangkan t_{tabel} dengan jumlah 2,262 dan taraf signifikan 5% . maka dari itu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat pagar nusa keputih Surabaya.

ABSTRAK

Wiratno, Dany 2021. The effect of arm muscle endurance training on the straight punch speed of pencak silat fence homeland keputih Surabaya. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Drs. Ismawandi B.P., M.Pd., AIFO

Keywords: Influence, push up training, endurance, straight, punch, pencak silat

This study wanted to determine whether there is an effect of arm muscle endurance training on the speed of straight strokes of pencak silat, pondok keputih, Surabaya. The training method used by researchers is push-up training by providing an exercise program for 6 weeks and 18 meetings.

This study uses quantitative research methods with experimental research type using one group pretest-posttest design. The subjects used by researchers in this observation were 10 white fence athletes with the determination of the subjects aged 17-20 years. The method used by researchers in this study is the T-test method of a similar sample using the same group of subjects.

Based on the results of testing the hypothesis t_{count} is 10.729 while t_{table} is 2.262 and a significant level of 5%. therefore t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} > t_{table}$). So the hypothesis states that there is an effect of endurance training for arm muscle strength on the speed of straight strokes of pencak silat, fence homeland, Surab

