

ABSTRAK

Ghulaaman fauza (NIM : 6173321025), “PENGARUH VARIASI LATIHAN *PUSH UP* DAN *DUMBELL FROUNT* TERHADAP KECEPATAN PUKULAN *KIZAME GYAKU TSUKI* PADA ATLET PUTRA DI INKANAS ACEH TENGAH 2022”.

(Pembimbing : Mahmuddin)

Skripsi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *push up* dan *dumbell frount* terhadap kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* pada atlet Putra Di Inkanas Aceh Tengah 2022.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Dusun lokasi penelitian ini adalah tempat di INKANAS Aceh Tengah lapangan aula kodim Aceh Tengah. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini di seluruh atlet karate INKANAS Aceh Tengah yang berjumlah 15 orang. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan *purposive random sampling* (sampel bersyarat) yang menjadi syaratnya adalah atlet yang aktif di INKANAS Aceh Tengah dalam penelitian ini sampel yang akan dibuat sebanyak 10 orang. Tehnik pengambilan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan *pre test, treatmen*, dan *post test*.

Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} hipotesis yaitu diperoleh sebesar 44,75 dan t_{tabel} 1,833 maka t_{hitung} ($44,75 > 1,833 t_{tabel}$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan latihan *push up* dan *dumbell frount* terhadap kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* pada Atlet Putra Di Ikkanas Aceh Tengah Tahun 2022.

Kata Kunci : *pukulan kizame gyaku tsuki, latihan push up, latihan dumbell frount*



ABSTRACT

Ghulaaman fauza (NIM : 6173321025), "THE EFFECT OF VARIATION OF PUSH UP AND DUMBBELL FROUNT TRAINING ON KIZAME GYAKU TSUKI'S STRIKE SPEED IN MEN'S ATHLETES IN CENTRAL ACEH INKANAS 2022".

(Supervisor : Mahmuddin)

Thesis : Sports Coaching Education, Faculty of Sports Science, State University of Medan

The aim of this study was to determine the effect of push-up and dumbbell frount exercises on the speed of hitting Kizame gyaku tsuki in male athletes at Inkanas, Central Aceh 2022.

The location of this research was carried out in the hamlet where the research was located at INKANAS Aceh Tengah, the hall of the Central Aceh Kodim hall. This type of research is an experiment. The population in this study were all karate athletes in Central Aceh INKANAS, totaling 15 people. The sampling in this study was carried out by purposive random sampling (conditional sample), the condition was that athletes were active in INKANAS Central Aceh. In this study, the sample to be made was 10 people. The data collection technique used is by taking the pre test, treatment, and post test.

From the analysis of the data that has been done, it is known that the value of the hypothesis tcount is obtained at 44.75 and ttable 1.833, then tcount ($44.75 > 1.833$ ttable), so that there is a significant effect of push ups and dumbbell frount exercises on the speed of hitting Kizame Gyaku Tsuki in athletes Son in Central Aceh Ikkanas in 2022

Keywords : kizame gyaku tsuki punch, push up exercise, dumbbell frount exercise

