

ABSTRAK

LUTFI ANAM, 2020. **Pengaruh Latihan Beban *Dumbell* Terhadap Kecepatan Pukulan *Straight* Pada Atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Latihan Beban *Dumbell* Terhadap Kecepatan Pukulan *Straight*. Metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet muay thai Kota Tasikmalaya. Jumlah populasi sebanyak 16 orang. Sampel yang diambil adalah keseluruhan yang ada dalam populasi. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah yaitu: “Latihan beban *dumbell* terhadap kecepatan pukulan *Straight* pada atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya terdapat pengaruh yang berarti” ternyata hasil diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t' yang menunjukkan nilai t'_{hitung} sebesar 9,57 yang berada diluar daerah penerimaan hipotesis ($t'_{sebesar}$ 1,75). Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan hasil keterampilan kecepatan pukulan *straight* yang berarti atau signifikan dengan menggunakan beban *dumbell*. Selain itu, untuk mendapatkan pukulan *straight* yang baik, maka seorang atlit harus mengikuti latihan beban yang baik. Dari hal-hal tersebut, latihan yang di lakukan secara rutin sangat dibutuhkan agar kemampuan terlatih dengan baik dan stabil.

Kata Kunci : Latihan Beban *Dumbell*, Kecepatan Pukulan *Straight*

ABSTRACT

LUTFI ANAM, 2020. ***Determine The Effect Of Dumbbell Weight Training On Straight Punch Speed In Muay Thai Athletes In Tasikmalaya City.*** Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

This research aims to determine Dumbbell Weight Training on Straight Punch Speed. The method the author uses is the experimental method. The population used in this research was muay thai athletes from Tasikmalaya City. The total population is 16 people. The samples taken are all those in the population. Based on the results of hypothesis testing using a statistical approach, the research hypothesis that the author proposes is: "Dumbbell weight training on straight punch speed in Muay Thai athletes in Tasikmalaya City has a significant influence," it turns out the results are accepted or proven. The truth of the results of hypothesis testing is also supported by research data using tests t' which shows value t'_{count} of 9.57 which is outside the area of acceptance of the hypothesis (t' of 1,75). The acceptance of this hypothesis is thought to be due to producing meaningful or significant straight punch speed skill results using dumbbell weights. Apart from that, to get a good straight punch, an athlete must follow good weight training. Based on these things, regular training is needed so that your abilities are well trained and stable.

Keywords: Dumbbell Weight Training, Straight Shot Speed