

LAPORAN PENELITIAN



**PENGARUH LATIHAN BEBAN DUMBELL TERHADAP KECEPATAN
PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET UKM MUAY THAY UNSYIAH**

TIM PENGUSUL

KETUA : MUKHLISUDDIN, M.Pd
ANGGOTA : NOVIA ROZALINI, M.Pd

Program Studi S1 Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
2021

Kepada:

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH**

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

1. Judul	PENGARUH LATIHAN BEBAN DUMBELL TERHADAP KECEPATAN PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET UKM MUAY THAY UNSYIAH
2. Ketua Peneliti: a) Nama lengkap dan gelar b) Perguruan Tinggi c) Program Studi	Mukhlisuddin, M.Pd Universitas Bina Bina Bangsa Getsempena Pendidikan Jasmani
3. Nama Anggota Peneliti	Novia Rozalini
4. Waktu Pelaksanaan	13 September 2021
5. Biaya yang diperlukan a) Yayasan b) Sumber lain	R 8.500.000,-
Jumlah	R 8.500.000,-


Banda Aceh, 10 Oktober 2021

Mengetahui
Ketua LPPM




LPPM UBBS
Intan Kemala Sari, M.Pd.
NIDN. 0127088602

Ketua Tim Pengusul


 Mukhlisuddin, M.Pd

Menyetujui:
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena


UBBS
 Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si
 NIDN. 0117126801

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Definisi Operasional	7
1.8 Hipotesis	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. Ruang Lingkup Olahraga Muay Thai.....	9
2.2. Latihan.....	27
2.3. Jenis Pukulan dalam Olahraga Muay Thai	39
2.4. UKM Muay Thai Unsyiah	40
2.5. Kajian Penelitian yang Relevan.....	42
2.6. Kerangka Berpikir.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1. Pendekatan Penelitian	47
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	48
3.3. Populasi dan Sampel	48
3.4. Variabel Penelitian.....	50
3.5. Prosedur Penelitian	51
3.6. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	52
3.7. Teknik Analisis Data.....	55