

ABSTRAK

Abdurahman Wumu. Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan smash forehand pada siswa putra kelas VIII SMP N 2 Gorontalo. Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan jurusan pendidikan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu pukulan smash yang kurang akurat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan smash forehand dalam permainan tenis meja pada siswa putra kelas VIII Smp N 2 GORONTALO.

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: terdapat pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan smash forehand dalam permainan tenis meja pada siswa putra kelas VIII SMP N 2 Gorontalo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen melakukan tes awal dengan memberikan latihan dan memberikan tes akhir. Populasi yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP N 2 Gorontalo dan sampel yang digunakan adalah 20 orang yang diambil secara acak.

Dengan demikian hipotesis atau uji t diperoleh 5,75 sedangkan t tabel diperoleh 2,09. Ini berarti t hitung lebih besar dari t tabel yang berarti ada pengaruh yang signifikan latihan fleksibilitas terhadap pukulan smash.

Dari uji hipotesis tersebut dapat disimpulkan “terdapat pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan smash forehand dalam permainan tenis meja pada siswa putra kelas VIII SMP N 2 Gorontalo.