

ABSTRAK

Agus T. Husain. Nim. 831 408 014. Judul skripsi “*Pengaruh latihan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan backhand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gorontalo*”. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd. Pembimbing II Dra. Hj. Maryam Rahim, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gorontalo, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gorontalo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gorontalo digunakan teknik statistik uji *t*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMA Negeri 1 Gorontalo yang berjumlah 315 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 20 orang siswa laki-laki kelas X SMA Negeri 1 Gorontalo yang diambil secara *purposive sampling*.

Dari hasil perhitungan diperoleh harga t_{hitung} sebesar 6,03 dan t_{daftar} diperoleh harga sebesar 2,86. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari pada t_{daftar} . Berdasarkan hal tersebut, maka harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gorontalo, **di Tolak** dan menerima hipotesis H_A yang menyatakan: Terdapat pengaruh latihan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gorontalo. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kelentukan pergelangan tangan dapat meningkatkan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja.

Kata kunci : Kelentukan pergelangan tangan, ketepatan pukulan *backhand*