

ABSTRAK

H A J A R M O H A M A D N I M 8 3 2 4 0 9 0 2 8 Judul “Pengaruh Latihan *Pull-Up* Terhadap kemampuan *Smash Forehead* Pada Permainan Bulutangkis Pada Siswa kelas VII Di SMP Santa Maria Kota Selatan”.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *pull-up* terhadap kemampuan *smash forehead* pada permainan bulutangkis pada siswa SMP Santa Maria kota Selatan. Untuk melengkapi permasalahan ini, dirumuskan suatu rumusan masalah “apakah terdapat pengaruh latihan *pull-up* terhadap kemampuan *smash forehead* pada siswa SMP Santa Maria Kota Selatan.

Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen, dengan mengadakan tes *smash forehead* sebelum dan sesudah perlakuan. Dimana data yang dikumpulkan adalah hasil tes terhadap hasil *smash forehead* pada cabang olahraga bulutangkis.

Tujuan dalam penelitian ini untuk meningkatkan *smash forehead* pada permainan bulutangkis pada siswa SMP Santa Maria Kota Selatan.

Selanjutnya pengolahan data digunakan uji *t* yang artinya dari daftar distribusi diperoleh $t_{hitung} = 10.75$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n - 1$ ($20 - 1 = 19$) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 10.75 > t_{daftar} = 1.729$).

Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test pada tes *pull-up* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 10.75. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1,729. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 .

Peneliti dapat simpulkan dimana sangat berpengaruh latihan *pull-up* terhadap kemampuan *smash forehead*, karena dengan latihan *pull-up* dapat di ketauai kemampuan dan fisik seorang atlet.

Kata kunci : Pengaruh latihan *pull up*, Kemampuan *Smash Forehead* pada permainan bulutangkis.