

## ABSTRAK

**Markun, Syawal.** 2013. *Pengaruh Latihan Cable Cross Over Terhadap Peningkatan Pukulan Forehand pada Cabang Olahraga Tenis Meja Mahasiswa Semester IV Kepelatihan Olahraga UNG Skripsi*, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd.

Permainan tenis meja adalah permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola, sementara *cable cross over* merupakan gerakan yang membantu mengembangkan otot terutama di area tengah/dalam otot dada. Latihan *cable cross over* ini akan melihat peningkatan pukulan *forehand* dicabang Olahraga tenis meja pada mahasiswa semester IV Kepelatihan Olahraga. Berdasarkan latar belakang maka masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah apakah pengaruh latihan *cable cross over* terhadap peningkatan pukulan *forhand* pada cabang olah raga tenis meja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *cable cross over* pada peningksn pukulshn *forhand* pada cabang olahraga tenis meja. Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini baik secara teoritis dan parktis adalah menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa atau pelatih untuk meningkatkan pukulan *forehand* pada cabang olahraga tenis meja.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen yaitu mencari pengaruh antara variabel yang satu dan yang lain, dengan varibel penelitian X adalah variabel bebas latihn *cable cross over* dan Y adalah variabel terkait pukulan *forehand*. Desain penelitian ini menggunakan “*one group pre tes* dan *post test*”. Penelitian ini dilaksanakan ruang kuliah tenis meja kampus III Universitas Negeri Gorontalo dengan waktu pelaksanaan selama 2 bulan. Penelitian ini memiliki populasi yaitu seluruh mahasiswa pada angkatan 2010/2012 dengan jumlah 101 anggota tetapi peneliti menarik sampel hanya berjumlah 20 orang sebagai perkawilah anggota populasi. Teknik pengumlulan data menggunakan instrumen tes, sementara teknik analisis data adalah uji normanlitas data. Hipotesis statistik

Hasil penelitian yang ditemukan peneliti adalah terjadi peningkatan nilai rata-rata mahasiswa dengan melakukan latihan *cable corss over* pada pukulan *forehand* sebelum mahasiswa tidak melakukan latihan *cable corss over*. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai peningkatan mahasiswa yaitu (27,4) setelah melakukan latihan dengan lebih besar dari rata-rata nilai peningkatan mahasiswa sebelum melakukan latihan yang hanya sebesar 21,3. Sementara itu, besarnya koefisien determinasi sebesar 25.50% variasi nilai peningkatan mahasiswa dalam melakukan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja dipengaruhi oleh latihan *cable cross over* yang dilakukan, sedangkan sisanya sebesar 74.50% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci : Permainan tenis meja, Latihan *cable corss over* , Pukulan *forehand*