

ABSTRAK

Jesman Yomulu. 2013. Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap Pukulan Servis *Backhand* Pada Permainan Tenis Meja Siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo **Skripsi**, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Risna Podungge, S.Pd, M.Pd.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) jenis permainan menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Sedangkan *dumbbell* merupakan latihan beban untuk menstabilkan otot-otot yang penting baik untuk kelentukan, keseimbangan, dan postur tubuh. Latihan *dumbbell* ini untuk melihat peningkatan pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 kota gorontalo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell* terhadap pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja. Mamfaat yang diperoleh dari penelitian ini baik secara teoretis dan praktis adalah menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa atau pelatih untuk meningkatkan pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja.

Metode penelitin yang digunakan adalah metode eksperimen yaitu mencari pengaruh antara variabel satu dengan yang lain, dengan variabel penelitian X adalah variabel bebas latihan *dumbbell* dan Y adalah variabel terikat pukulan servis *backhand*. Desain penelitian ini menggunakan *pre test dan post test*. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMP negeri 4 kota gorontalo dengan waktu pelaksanaan selama 2 bulan. Penelitian ini memiliki populasi yaitu seluruh siswa putra kelas VII dengan jumlah 200 orang. Akan tetapi peneliti mengambil sampel yang hanya berjumlah 20 orang sebagai wakil anggota populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes, sedangkan teknik analisis data adalah hipotesis statistik.

Hasil penelitian yang ditemukan peneliti adalah terjadi peningkatan nilai rata-rata siswa dengan melakukan latihan *dumbbell* pada pukulan servis *backhand*. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai peningkatan siswa yaitu (20.00) setelah melakukan latihan dengan beban lebih besar dari rata-rata nilai peningkatan siswa sebelum melakukan latihan hanya sebesar 17,7. Peningkatan siswa dalam melakukan pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja di pengaruhi oleh latihan *dumbbell* yang dilakukan.

Kata kunci : Permainan Tenis Meja, Latihan *Dumbbell*, Pukulan Servis *Backhand*