

ABSTRAK

BUDI ISWANTO. S. Pengaruh latihan dumbbells wrist curl terhadap ketepatan pukulan servis forhand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP N 8 Kota Gorontalo. Skripsi. Gorontalo. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. 2013.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya teknik ketepatan pukulan servis forhand pada siswa kelas VIII SMP N 8 Kota Gorontalo masih sangat rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dumbbells wrist curl terhadap ketepatan pukulan servis forhand pada permainan tenis meja melalui metode latihan dumbbells wrist curl.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa kelas VIII SMP N 8 Kota Gorontalo yang berjumlah 110 orang (yang aktif). Dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel.

Hipotesis penelitian adalah Terdapat pengaruh latihan dumbbells wrist curl terhadap ketepatan pukulan servis *forhand* pada permainan tenis meja.

Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil *pree-test* dan *pos-test*.

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = n_i - 1$. Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{daftar}$ atau $t_{hitung} -16,1$ dan $t_{daftar} 2.09$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. sehingga hipotesis penelitian “terdapat pengaruh latihan dumbbells wrist curl terhadap ketepatan pukulan servis forhand dalam permainan tenis meja,” diterima.

Dalam hal ini, bahwa latihan dumbbells wrist curl memberikan dampak terhadap ketepatan pukulan *servis forhand* dalam permainan tenis meja.