

ABSTRAK

Zulkifli Hs. Ayani, Nim 832 409 045 *“Pengaruh Pelatihan Forearm Exercises Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Pada Permainan Tenis Meja di SMP Negeri 8 Gorontalo”* (suatu penelitian pada sekolah SMP Negeri 8 Gorontalo) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Di bawah bimbingan Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Edy Dharma P. Duhe. S.Pd M.Pd.

Rumusan Masalah Adalah Apakah ada pengaruh pelatihan *forearm exercises* terhadap ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja di SMP Negeri 8 Gorontalo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan *forearm exercises* terhadap pukulan *forehand* pada siswa SMP Negeri 8 Gorontalo pada mata pelajaran Pendidikan Kesehatan dan keolahragaan. Dalam penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan pola *one group pretest-posttest design*. Karena dalam penelitian ini digunakan satu kelompok subjek dimana pertama-tama dilakukan pengukuran *forehand* sesuai kemampuan masing-masing (*pretest*), lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran kedua kalinya (*posttest*).

Berdasarkan hasil Penelitian Statistik hubungan antara pelatihan *Forearm Exercises* dengan ketepatan pukulan *Forehand* memiliki hubungan yang cukup baik, ini dapat dilihat dari besarnya pengaruh sebelum melakukan *Experimen* dan sesudah melakukan *Eksperimen* yang dimana dari 22,50 % menjadi 29,55%. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan pelatihan *Forearm Exercises* dapat mempengaruhi pukulan *Forehand* pada permainan tenis meja pada siswa SMP Negeri 8 Gorontalo.

Kata kunci :Latihan Forearm Exercises danKetepatanPukulan Forehand