

**PENGARUH LATIHAN OVERHEAD EXTENSION TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN BACKHAND
DALAM PERMAINAN TENIS MEJA DI KELAS X
SMA NEGERI I MANANGGU.**

La Ode Abdul Rahim¹⁾, Risna Podungge²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (La Ode Abdul Rahim)
laoderahim@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)
risna.podungge@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

La Ode Abdul Rahim. NIM. 832 409 024. *Pengaruh Latihan Overhead Extension terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Backhand dalam Permainan Tenis Meja di Kelas X SMA Negeri I Mananggu. Skripsi. Dibawah bimbingan Risna Podungge, S.Pd, M.Pd dan Syarif Hidayat, S.Pd.kor, M.Or.*

Masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara latihan overhead extension terhadap peningkatan kemampuan pukulan backhand dalam permainan tenis mejadi di kelas X SMA Negeri I Mananggu? Sementara itu, yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara latihan overhead extension terhadap peningkatan kemampuan pukulan backhand dalam permainan tenis mejadi di kelas X SMA Negeri I Mananggu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang melibatkan variable bebas. Sebagai bahan pendukung, maka digunakan rancangan pretest dan postest, yaitu digunakan satu kelompok subjek, pertama dilakukan pengukuran lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran kembali. Dan, pada akhir penelitian, semua data yang terkumpul dianalisis secara statistik dengan menggunakan uji-t dan uji X^2 .

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penulis menyimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: "Latihan Overhead Extension berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan backhand dalam permainan tenis meja di kelas X SMA Negeri I Mananggu", dinyatakan diterima. Hal ini ditunjukkan oleh:

- 1) Dari perhitungan homogenitas, bahwa X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{daftar} atau $0 < 3,81$, sehingga dengan hipotesis H_0 diterima, dalam arti kedua kelas yang dijadikan sampel penelitian adalah benar-benar homogen.
- 2) Dari hasil perhitungan hipotesis, bahwa t_{hitung} berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terjadi pengaruh antara latihan overhead extention terhadap kemampuan melakukan pukulan backhand.

Kata kunci: Latihan Overhead Extension, Pukulan Backhand, dan Tenis Meja

OVERHEAD EXTENSION EXERCISE EFFECT ON BACKHAND BLOW UPGRADES IN TABLE TENNIS GAMES IN CLASS X SMA I MANANGGU

La Ode Abdul Rahim¹⁾, Risna Podungge²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (La Ode Abdul Rahim)

laoderahim@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)

risna.podungge@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)

syarifhidayat@gmail.com

Abstract

La Ode Abdul Rahim. NIM. 832 409 024. Overhead Extension Exercise Effect on Backhand Blow Upgrades in Table Tennis Games in Class X SMA I Mananggu. Thesis. Under the guidance of Risna Podungge, S. Pd, Pd and Syarif Hidayat, S.Pd.kor, M.Or. Issues examined in this study is whether there is influence between the overhead extension exercises to increase the ability of a backhand in tennis game becoming in class X SMA I Mananggu? Meanwhile, the objectives of this research was to determine the effect of exercise overhead extensions to increase the ability of a backhand in tennis game becoming in class X SMA I Mananggu.

The method used in this study is the experimental method involving independent variables. As a support material, the pretest and posttest used, which used a group of subjects, the first measurements were then subjected to treatment for a certain period of time, then measuring the back. And, at the end of the study, all data were statistically analyzed using t-test and test X2.

Based on the results of research and discussion, the authors conclude that the hypothesis which says: "Overhead Extension Exercise affect the increased ability backhand in the game of table tennis in class X SMA I Mananggu", is accepted. This is indicated by: 1) From the calculation of homogeneity, that X^2_{hitung} smaller than X^2_{daftar} or, so the hypothesis H_0 is accepted, in the sense that both classes of the research sample is completely homogeneous.

2) From the calculation hypothesis, that t count is outside the reception area H_0 , so that H_0 is rejected and H_a accepted, which means there is the effect of exercise overhead extension of the ability to do a backhand.

Keywords: *Overhead Extension Exercise, Backhand Stroke, and Table Tennis*