

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBELL FLY* DAN *DUMBELL CURL* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 4 GORONTALO

Fajar Ramadhan¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Fajar Ramadhan)
fajar_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@yahoo.co.id

Abstrak

FAJAR RAMADHAN. 832 411 110 “ Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Fly dan Dumbell Curl Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo “.

Tujuan penelitian: untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan dumbell fly dan dumbell curl terhadap ketepatan pukulan forehand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo. Metedo penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah: Two Group Pre Test and Post Test. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo sebanyak 20 orang. Hasil penelitian: Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan dumbell fly menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 8,67. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,83. Ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan dumbell fly memiliki pengaruh terhadap ketepatan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan dumbell curl menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 10. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,83. Ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan dumbell curl memiliki pengaruh terhadap ketepatan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Dari hasil pengujian perbedaan latihan dumbell fly dan dumbell curl, harga t_{hitung} 5,45. Sedangkan t_{daftar} 1,73 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan dumbell fly dan latihan dumbell curl terhadap ketepatan pukulan forehand dalam permainan tenis meja siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

Kata kunci: *Forehand, Tenis Meja, Dumbell Fly, Dumbell Curl.*

**DIFFERENCES INFLUENCE OF EXERCISE DUMBBELL FLY AND
DUMBBELL CURL OF THE PRECISION PUNCH GAME TABLE
TENNIS FOREHAND IN ON CLASS X
SMK NEGERI 4 GORONTALO**

Fajar Ramadhan¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Fajar Ramadhan)
fajar_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@yahoo.co.id

Abstract

FAJARRAMADHAN. 832 411 110 "Differences Influence of Exercise Dumbbell Fly and Dumbbell Curl Of The precision Punch Game Table Tennis Forehand In On Class X SMK Negeri 4 Gorontalo".

Objective: to know how much difference the effects of exercise and dumbbell curl the dumbbell fly the accuracy forehand in the game of table tennis in class X SMK Negeri 4 Gorontalo. Metedo research: Research Experiment. Design of this study were: Two Group Pre and Post Test Test. The research sample was done in class X SMK Negeri 4 Gorontalo many as 20 people. RESULTS: From the test results of pre-test and post test dumbbell fly exercise group showed the price t count equal to 8.67. While the distribution list obtained t list price of 1.83. Apparently the price t have to be in the reception area Ha. So we can conclude dumbbell fly exercise had an influence on the precision forehand in the game of table tennis. From the test results of pre-test and post test dumbbell curl exercise group showed the price t count of 10. While on the distribution list obtained t list price of 1.83. Apparently the price t have to be in the reception area Ha. So we can conclude the dumbbell curl exercise had an influence on the precision forehand in the game of table tennis. From the test results and the differences in exercise dumbbell dumbbell curl fly, price t 5.45. While the list of 1.73 t at real level $\alpha = 0.05$. So it can be concluded there is a difference between the results of the exercise dimbell fly and the dumbbell curl exercise for the accuracy forehand in the game of table tennis class X SMK Negeri 4 Gorontalo.

Keywords: Forehand, Table Tennis, Dumbbell Fly, Dumbbell Curl.