

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN DUMBBLE OVERHEAD EXTESION TERHADAP
PUKULAN SMASH CABANG OLAHRAGA BULU TANGKIS
PADA SISWA PUTRA KELAS VII
SMP NEGERI 1 TELAGA**

MUHAMAD RESTU TUAMAJI

NIM: 832411103

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Selasa, 29 Desember 2015

Pukul : 08.00 WITA s/d Selesai

DewanPenguji

NamaPenguji

TandaTangan

1. **Drs. Ruskin, M.Pd**
Nip:1957123 1198603 1026
2. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd**
Nip:19760423 200501 1 015
3. **Risna Podungge, S.Pd M.Pd**
Nip. 19710721 200212 2 001
4. **UcokHasianRefiater, S.Pd, M.Pd**
Nip. 19771120 200312 1 003

1.
2.
3.
4.

Gorontalo,

**MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**


Dr. LINTJE BOEKOESOE. M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Muh. RestuTuamadji. Pengaruh Latihan *Dumblle Overhead Extension* terhadap Pukulan Smash Cabang Olahraga Bulu Tangkis pada Siswa Putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa sukses besar melalui siswa di SMP NI Telaga masih rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apa efek dari perpanjangan atas dumbbell melalui sukses besar di bulutangkis oleh siswa laki-laki di kelas VII SMP Negeri I Telaga. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian ini adalah pre-test dan post-test. Populasi dari penelitian ini adalah sekitar 140 dan sampel menunjukkan 20 orang dengan menggunakan random. Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis dengan T-Test. Dari percobaan data mengakibatkan pre-test dan post-test dari T-Test menunjukkan bahwa $t_{count} = 11$. Kemudian, $t_{table 0.05; dk} = n-1$ ($20-1 = 19$)

Hal ini mendapat $t_{tabel} = 1,729$. Hasil pengujian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 11 > t_{tabel} = 1.729$. Berdasarkan kriteria yang menunjukkan bahwa: Menolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{table 0,05 = n-1}$, hasil Hipotesis H_a dapat diterima. Hasil akhir menunjukkan ada pengaruh dari halter Ekstensi Overhead melalui sukses besar di Badminton melalui siswa laki-laki kelas VII SMP Negeri I Telaga.

Kata kunci: Dumbbell Overhead Extension, Smash, Badminton

ABSTRACT

Muh. RestuTuamadj. The Effect of Training Dumbbell Overhead Extension through Smash Hit in Badminton to Male Students Grade VII SMP N I Telaga.

The research is based on the reality that the smash hit through the students in SMP N I Telaga still low. The aim of this research is to identify what the effect of dumbbell overhead extension through the smash hit in badminton by the male students in grade VII SMP Negeri I Telaga. This research is experiment research. The design of this research is pre-test and post-test. The population of this research is about 140 and samples shows 20 people by use random. To examine the hypothesis, the researcher used statistic descriptive testing and hypothesis test by T-Test. From the experiment data result in pre-test and post-test of T-Test showed that $t_{\text{count}} = 11$. Then, $t_{\text{table}0.05; dk = n-1 (20-1 = 19)}$

It is got $t_{\text{table}} = 1.729$. The result of testing showed that $t_{\text{count}} = 11 > t_{\text{table}} = 1,729$. Based on the criteria which showed that : Refuse H_0 : if $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ at $0.05 = n-1$, the result of Hypothesis H_a can accepted. The final result showed there is effect of Dumbbell Overhead Extension through the smash hit in Badminton through male students grade VII SMP Negeri I Telaga.

Keywords: Dumbbell Overhead Extension, Smash, Badminton