

ABSTRAK

DEWI FERHANICA SINAGA. Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Horizontal Swing* Dengan Latihan *Dumbell Side Lateral Raise* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil *Backhand Drive* Pada Siswa Putra Junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara Tahun 2012.
(Pembimbing : M.ISMAIL).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang perbedaan pengaruh latihan *Dumbell Horizontal Swing* Dengan Latihan *Dumbell Side Lateral Raise* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil *backhand drive* pada Siswa Putra Junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara Tahun 2012.

Metode penelitian yang dilakukan adalah metode *eksperimen* dengan jumlah populasi yaitu 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* (Sampel Bertujuan) dengan syarat : Sudah dapat melakukan teknik *ground stroke Backhand Drive* dengan baik, usia latihan di atas satu tahun, bersedia menjadi sampel dan menjalankan program latihan, dan tidak menjadi sampel pada penelitian lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ; terdapat 1) pengujian hipotesis secara signifikan latihan *dumbell horizontal swing* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU tahun 2012, 2) pengujian hipotesis secara signifikan latihan *dumbell horizontal swing* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU tahun 2012, 3) pengujian hipotesis secara signifikan latihan *horizontal swing* tidak lebih baik dari latihan *side lateral raise* terhadap *power* otot lengan pada siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU tahun 2012, 4) pengujian hipotesis secara signifikan latihan *dumbbell horizontal swing* berpengaruh terhadap hasil *backhand drive* pada siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU tahun 2012, 5) pengujian hipotesis secara signifikan latihan *horizontal swing* berpengaruh terhadap hasil *backhand drive* pada siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU tahun 2012, 6) pengujian hipotesis secara signifikan

latihan *horizontal swing* tidak lebih baik dari latihan *side lateral raise* terhadap hasil *backhand drive* pada siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU tahun 2012.

