

ABSTRAK

Brema Surbakti, NIM.6192421007. Kontribusi Latihan *Hand Grip* Dan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Volley Forehand* Pada Atlet Putra Komunitas Tennis Unimed Tahun 2024.

(Pembimbing Skripsi : Amir Supriadi)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarnya kontribusi latihan *hand grip* dan latihan *resistance band* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024, dan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi signifikan latihan *hand grip* dan *resistance band* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Metode eksperimen yakni percobaan yang bersistem dan terencana untuk membuktikan kebenaran akan suatu teori. *Novelty* dari penelitian ini yaitu dimana pada penelitian sebelumnya program latihan yang digunakan untuk memperbaiki servis *slice* pada permainan tenis lapangan, sedangkan penelitian saya menggunakan program latihan untuk memperbaiki latihan *volley forehand*. Desain penelitian ini menggunakan metode *one grup pretest-posttest design*. Hasil *pre-test* untuk mengukur kekuatan genggam tangan dengan *instrument* tes *Grip Strangth Dynamometer* diperoleh data *pre-test* dengan rentang *score* 32,6 – 39,7, dengan rata-rata 35,87 dan simpangan baku 2,15. Kemudian untuk hasil *post-test* variabel latihan *hand grip* untuk mengukur kekuatan genggam tangan dengan *instrument* tes *Grip Strangth Dynamometer* diperoleh data dengan rentang *score* 37,2 – 47,6, dengan *score* rata-rata 42,75 dan simpangan baku 4,01. Kemudian dilihat hasil *pre-test* untuk *power* otot lengan dengan *instrument* tes *Seated Medicine Ball Throw* diperoleh data *pre-test* dengan rentang *score* 340 - 417, dengan rata-rata 386,90 dan simpangan baku 32,91. Kemudian untuk hasil *post-test* variabel latihan *resistance band* untuk *power* lengan dengan *instrument* tes *Seated Medicine Ball Throw* diperoleh data dengan rentang *score* 386 - 442, dengan *score* rata-rata 420,20 dan simpangan baku 22,56. Yang terakhir hasil *pre-test* untuk hasil *volley forehand* dengan *instrument* tes kemampuan *volley forehand* diperoleh data *pre-test* dengan rentang *score* 12 - 24, dengan rata-rata 18,30 dan simpangan baku 3,89. Kemudian untuk hasil *post-test* hasil *volley forehand* dengan *instrument* tes kemampuan *volley forehand* diperoleh data dengan rentang *score* 19 - 28, dengan *score* rata-rata 22,40 dan simpangan baku 2,99. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hand grip* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024. Dengan kata lain bahwa latihan *hand grip* dalam upaya meningkatkan kekuatan genggam tangan berhasil berkontribusi terhadap kemampuan *volley forehand*.

Kata Kunci : Latihan *Hand Grip* dan *Resistance Band*, *Volley Forehand*

ABSTRACT

Brema Surbakti, NIM.6192421007. Contribution Of Hand And Resistance Band Training To Forehand Volley Ability In Male Athletes Of The Unimed Tennis Community In 2024.

(Thesis Supervisor : Amir Supriadi)

Thesis : Faculty Of Sports Science UNIMED, Medan 2024.

This study aims to determine the extent of the contribution of hand grip training to the forehand volley ability of male athletes of the Unimed tennis community in 2024, to determine the extent of the contribution of resistance band training to the forehand volley ability of male athletes of the Unimed tennis community in 2024, and to determine whether there is a significant contribution of hand grip and resistance band training to the forehand volley ability of male athletes of the Unimed tennis community in 2024. The method used in this study is the experimental method. The experimental method is a systematic and planned experiment to prove the truth of a theory. The design of this study uses the one group pretest-posttest design method. The results of the pre-test to measure hand grip strength with the Grip Strangth Dynamometer test instrument obtained pre-test data with a score range of 32.6 - 39.7, with an average of 35.87 and a standard deviation of 2.15. Then for the post-test results of the hand grip exercise variable to measure hand grip strength with the Grip Strangth Dynamometer test instrument, data was obtained with a score range of 37.2 - 47.6, with an average score of 42.75 and a standard deviation of 4.01. Then, looking at the pre-test results for arm muscle power with the Seated Medicine Ball Throw test instrument, pre-test data was obtained with a score range of 340 - 417, with an average of 386.90 and a standard deviation of 32.91. Then for the post-test results of the resistance band exercise variable for arm power with the Seated Medicine Ball Throw test instrument, data was obtained with a score range of 386 - 442, with an average score of 420.20 and a standard deviation of 22.56. The last pre-test results for the forehand volley results with the forehand volley ability test instrument, pre-test data was obtained with a score range of 12 - 24, with an average of 18.30 and a standard deviation of 3.89. Then for the post-test results of the forehand volley results with the forehand volley ability test instrument, data was obtained with a score range of 19 - 28, with an average score of 22.40 and a standard deviation of 2.99. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant contribution from hand grip training to forehand volley ability in male athletes of the Unimed tennis community in 2024. In other words, hand grip training in an effort to increase hand grip strength has successfully contributed to forehand volley ability.

Keywords : Hand Grip and Resistance Band Exercises, Volley Forehand