

ABSTRAK

TARHORAN, DEBORA. NIM. 6163321012. Kontribusi Latihan *Hand Grip* dan Latihan *Back-Up* Terhadap Servis *Slice* Pada Atlet Putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED 2020. (Dosen Pembimbing Skripsi : Mahmuddin) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *hand grip* terhadap servis *slice* tenis pada atlet putra Komunitas tenis lapangan UNIMED 2020, untuk mengetahui kontribusi latihan *back-up* terhadap servis *slice* tenis pada atlet putra Komunitas tenis lapangan UNIMED 2020, untuk mengetahui kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *hand grip* dan *back-up* terhadap servis *slice* tenis pada atlet putra Komunitas tenis lapangan UNIMED 2020.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan UNIMED dan dilaksanakan selama 5 minggu pada bulan agustus-september 2020. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yang terdiri dari 6 atlet putra. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel bebas yaitu *hand grip* dan *back-up* terhadap variabel terikat servis *slice* tenis lapangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hand grip* terhadap servis *slice* pada atlet putra komunitas tenis lapangan UNIMED 2020, tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *back-up* terhadap servis *slice* pada atlet putra komunitas tenis lapangan UNIMED 2020, tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hand grip* dan *back-up* terhadap servis *slice* pada atlet putra komunitas tenis lapangan UNIMED 2020.

Kata Kunci : Kontribusi *hand grip*, *Back-up*, servis *slice*



ABSTRACT

TARIHORAN, DEBORA. NIM. 6163321012. The contribution of Hand Grip Training and Backup Training to the Men's Athletes' Slice Service in The Unimed Tennis Community 2020. (Adviser : Mahmuddin) A Thesis Medan : Faculty Exercise Healty. Univeristy Of Medan, 2020

This study aims to determine the contribution of hand grip training to tennis slice service in male athletes of the UNIMED Tennis Community 2020, to determine the contribution of back-up training to tennis slice service in male athletes of the UNIMED Tennis Community 2020, to determine the significant contribution together- the same between hand grip exercises and back-up exercises for tennis slice service for male athletes of the UNIMED Tennis Community 2020

This research was conducted in the UNIMED field and was carried out for 5 weeks in August-September 2020. The sampling technique used in this study was purposive sampling technique consisting of 6 male athletes. The method used in this study is an experimental method with data collection techniques involving two independent variables, namely hand grip and back-up to the dependent variable tennis slice service.

The results of this study indicate that there is no significant contribution from hand grip training to slice service in male athletes in the UNIMED 2020 field tennis community, there is no significant contribution from back-up training to slice service in male athletes in the UNIMED 2020 field tennis community, there is no Significant contribution from hand grip and back-up training to slice service for male athletes in the UNIMED 2020 court tennis community.

Keywords: Hand grip contribution, Back-up, slice service.

THE
Character Building
UNIVERSITY