

## ABSTRAK

**Lolo Welky Leonard Siregar. Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine Ball Overhead Throw* dengan Latihan *Medicine Ball Pullover Toss* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan dan Hasil Servis dalam Permainan Tenis Lapangan pada Atlet Putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012.**

**(Dosen Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY). SKRIPSI : FIK UNIMED 2012.**

Setiap cabang olahraga sifatnya kompetif sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak bagi mereka yang menekuninya baik dari segi individu maupun kelompok. Artinya prestasi dalam olahraga adalah suatu tujuan yang tercapai pada suatu kegiatan olahraga. Salah satu bentuk olahraga yang meningkatkan prestasi dan mengharumkan nama bangsa tersebut adalah olahraga tenis lapangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *medicine ball overhead throw* dan latihan *medicine ball pullover toss* terhadap *power* otot lengan dan hasil servis . Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu *medicine overhead* dan latihan *medicine pullover toss*.

Populasi adalah seluruh subyek berjumlah 8 orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *Total Sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *medicine ball overhead throw* dan *medicine ball pullover toss*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *Medicine Ball* untuk *power* otot lengan dan *Skor* dengan waktu untuk *test* hasil kemampuan servis, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 5 (lima) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan.

Analisis hipotes I dari data *pre-test* dan data *post- test power* otot lengan latihan *medicine ball overhead* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,65 serta  $t_{tabel}$  3,18 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$  ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Simpulan, latihan *medicine ball overhead* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap *power* otot lengan pada atlet putra UKM Tenis USU Tahun 2012.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post- test* kelompok *medicine ball pullover toss* terdapat *power* otot tungkai diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,14 serta  $t_{tabel}$  sebesar 3,18 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dengan  $H_a$  ditolak. Simpulan, latihan *medicine ball pullover toss* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU Tahun 2012.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,27 serta  $t_{tabel}$  2,45 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Simpulan latihan *medicine ball overhead throw* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra UKM Tenis USU Tahun 2012.

Analisis hipotesis keempat dari data *pre-test* dan data *post- test* hasil kemampuan servis kelompok latihan *medicine ball overhead throw* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,88 serta  $t_{tabel}$  3,18 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Simpulan, latihan *medicine ball overhead throw* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap hasil kemampuan servis pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU Tahun 2012.

Analisis hipotesis kelima dari data *pre-test* dan data *post- test* hasil kemampuan servis kelompok latihan *medicine ball pullover toss* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,93 serta  $t_{tabel}$  3,18 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Simpulan latihan *medicine ball pullover toss* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap hasil kemampuan servis pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU Tahun 2012.

Analisis hipotesis keenam dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,83 serta  $t_{tabel}$  2,45 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Simpulan latihan *medicine ball overhead throw* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *medicine ball pullover toss* terhadap hasil kemampuan servis pada atlet putra UKM Tenis USU Tahun 2012.