

ABSTRAK

Krisna Indra Loka Buana: Perbedaan Pengaruh Latihan *Wheelbarrow* Dengan Latihan *Stall Bars Hops* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil *Service* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Siswa Putra Usia 11-15 Tahun Di Sekolah Tenis *Progress* Unimed Tahun 2013

Pembimbing : YAN INDRA SIREGAR

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Wheelbarrow* dan latihan *Stall Bars Hops* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil *service* pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress* Unimed Tahun 2013.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen, dimana yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra usia 11-15 di sekolah Tenis *Progress* Unimed berjumlah 8 orang, sedangkan yang menjadi sampel penelitian adalah seluruh populasi dengan pengambilan sampel secara teknik *total sampling*. instrument yang digunakan adalah lembar observasi dengan tiga orang pengamat.

Dari Hipotesis pertama perhitungan data *pre test* dan *post test* kelompok latihan *Wheelbarrow* diperoleh $t_{hitung} = 4,79807$. Hasil yang didapatkan ternyata diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana $4,79807 > 3,18$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Wheelbarrow* terhadap *Power* otot lengan pada siswa putra tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress* Unimed". Dari pengujian hipotesis kedua didapatkan ternyata diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana $3,62459 > 3,18$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Stall Bars Hops* terhadap *Power* otot lengan pada siswa putra tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress* Unimed". Dari pengujian hipotesis ketiga didapatkan hasil yang didapatkan ternyata diperoleh $t_{hitung} < t_{tabel}$ dimana $0,6679 < 2,45$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulan: bahwa pengaruh latihan *Wheelbarrow* tidak lebih besar dari pada latihan *Stall Bars Hops* terhadap *Power* otot lengan pada siswa putra tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress* Unimed".

Pada pengujian hipotesis keempat hasil yang didapatkan ternyata diperoleh $t_{hitung} < t_{tabel}$ dimana $3,10086 < 3,18$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulan: tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Wheelbarrow* terhadap hasil *service* pada siswa putra tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress* Unimed". Pada pengujian hipotesis kelima hasil yang didapatkan ternyata diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana $7 > 3,18$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Stall Bars Hops* terhadap hasil *service* pada siswa putra tenis lapangan di sekolah Tenis

Progress Unimed”. Pada pengujian hipotesis keenam hasil yang didapatkan ternyata diperoleh $t_{hitung} < t_{tabel}$ dimana $0 < 2,45$ sehingga H_a ditolak dan H_0 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Whelbarrow* dengan latihan *Stall Bars Hops* terhadap hasil *service* pada siswa putra tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress Unimed*”.

Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain. Kepada pelatih atau guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.

