

ABSTRAK

**F. JON M.P SIPAHUTAR: Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbble Press* dengan Latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan dan Hasil Pukulan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Pada Siswa Putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.
(Pembimbing : Rahman Situmeang)
SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbble press* dan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.

Hasil analisis data yang menggunakan uji-t menunjukkan peningkatan yang nyata terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.

Berdasarkan analisis hipotesis I dari data *pre – test* dan *post – test power* otot lengan kelompok latihan *dumbble press* hasil diperoleh t_{hitung} sebesar = 7,3. serta $t_{tabel} = 2,35$ dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,3 > 2,35$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *dumbble press* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.

Berdasarkan analisis hipotesis II dari data *pre – test* dan *post – test power* otot lengan kelompok latihan *forward raise* dengan *dumbble* hasil diperoleh t_{hitung} sebesar = 3,14. serta $t_{tabel} = 2,35$ dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,14 > 2,35$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.

Berdasarkan analisis hipotesis III dari data rata – rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar = 0,39. serta $t_{tabel} = 2,45$ dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,39 < 2,45$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *dumbble press* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada pemberian latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.

Berdasarkan analisis hipotesis IV dari data *pre – test* dan *post – test power* otot lengan kelompok latihan *dumbble press* hasil diperoleh t_{hitung} sebesar =

3,87. serta $t_{tabel} = 2,35$ dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,87 > 2,35$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *dumbble press* terhadap hasil pukulan *forehand drive* pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.

Berdasarkan analisis hipotesis V dari data *pre – test* dan *post – test power* otot lengan kelompok latihan *forward raise* dengan *dumbble* hasil diperoleh t_{hitung} sebesar = 9,7. serta $t_{tabel} = 2,35$ dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,7 > 2,35$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *dumbble press* terhadap hasil pukulan *forehand drive* pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.

Berdasarkan analisis hipotesis VI dari data rata – rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar = 1,64. serta $t_{tabel} = 2,45$ dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1,64 < 2,45$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *dumbble press* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada pemberian latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.