

ABSTRAK

Yolanda (2017) : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Genggaman terhadap Ketepatan Pukulan *Service* tenis lapangan atlet klub Pelti Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya ketepatan pukulan *service* atlet tenis klub Pelti Kota Padang. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu penguasaan teknik yang belum baik dan pemberian latihan yang kurang tepat untuk melakukan pukulan *Service*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan genggaman terhadap ketepatan pukulan *service* tenis lapangan atlet klub Pelti Kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis klub Pelti Kota Padang yg berjumlah 18 orang atlet, yang terdiri dari 10 atlet putera dan 8 atlet putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel putera berjumlah 10. orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes ketepatan pukulan *Service* dari Hewitt. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Genggaman serta diakhiri dengan *post-test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $= 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : terdapat pengaruh Latihan Kekuatan otot lengan dan Genggaman terhadap peningkatan ketepatan pukulan *service* sebesar t_{hitung} 10,71 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,262 dengan taraf signifikan $= 0,05$ dan $n = 10$. Dengan hasil keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,71 > 2,262$). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dengan menggunakan Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Genggaman Terhadap Peningkatan ketepatan pukulan *service* tenis lapangan atlet klub Pelti Kota Padang.