

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

OLEH : Fuad Adri (2013) :

Penelitian ini berawal dari observasi peneliti di lapangan, bahwa atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo kurang maksimal dalam melakukan *Forehand*. Hal ini di duga disebabkan oleh rendahnya kemampuan teknik dalam permainan tenis. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan latihan kekuatan otot lengan dan latihan kelincahan terhadap Kemampuan Melakukan *Forehand* pada Atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh dari kedua bentuk latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet yang aktif mengikuti pelatihan tenis lapangan yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan total sampling, artinya seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian tersebut. Instrument yang dalam penelitian ini adalah tes *Forehand* yaitu untuk melihat kemampuan Melakukan *Forehand*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t.

Berdasarkan Analisis terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan Melakukan *Forehand* pada Atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok terbukti dengan $t_{hitung} 5,937 > t_{tabel} 1,895$ pada $\alpha=0,05$. Kemudian terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan Melakukan *Forehand* pada Atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok terbukti dengan $t_{hitung} 2,405 > 1,895 t_{tabel}$ pada $\alpha=0,05$. Sedangkan untuk melihat pengaruh ke dua bentuk latihan tersebut, maka pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan latihan kelincahan terhadap kemampuan melakukan *Forehand* pada Atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok di mana, pengaruh latihan kekuatan otot lengan lebih baik dari pengaruh latihan kelincahan.