





ABSTRAK

Permasalahan yang menjadi acuan penulis dalam penelitian ini adalah metode latihan manakah yang lebih efektif antara metode distribusi istirahat menurun dengan istirahat meningkat terhadap hasil pukulan forehand drive dalam olahraga tenis meja untuk diterapkan kepada para atlet atau siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan dari penelitian ini yaitu ingin membandingkan perbedaan pengaruh yang ditimbulkan oleh kedua metode tersebut terhadap hasil pukulan forehand drive.

Untuk mengetahui atau meneliti hubungan sebab akibat antara kedua metode latihan tersebut terhadap suatu fenomena yang diamati dalam hal ini adalah hasil pukulan forehand drive, maka penulis menggunakan metode eksperimen sebagai metode penelitiannya. Dalam metode ini penulis melakukan percobaan kepada dua kelompok sampel yang didapat dari populasi dengan cara random atau acak dengan memberikan masing-masing satu metode latihan. Data diperoleh dari tes awal dan tes akhir dengan menggunakan tes back board.

Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis kerja yaitu metode latihan berdistribusi istirahat meningkat memberikan pengaruh yang lebih berarti terhadap hasil pukulan forehand drive dibandingkan metode latihan berdistribusi istirahat menurun.

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test kemudian diolah dan dianalisis secara statistik. Dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara metode latihan distribusi istirahat meningkat dengan metode distribusi istirahat menurun terhadap hasil pukulan forehand drive. Hal ini berarti hipotesis nol ditolak dan hipotesis kerja diterima, artinya metode latihan distribusi istirahat meningkat lebih efektif terhadap hasil pukulan forehand drive dibandingkan dengan metode latihan distribusi istirahat menurun.