

## **ABSTRAK**

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash Backhand*  
Permainan Tenis Meja Ekstrakurikuler Smp Negeri 20 Bandar Lampung

Muazzis Jabal

18114056

Tujuan penelitian untuk mengetahui Adakah Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash Backhand* Permainan Tenis Meja Ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Permainan tenis meja adalah permainan yang memerlukan gerakan yang cepat sesuai dengan laju bola sehingga memerlukan kontrol gerak yang tepat reaksi cepat dan ketepatan pukulan. Tujuan dari permainan tenis meja mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan sehingga sampai pada satu saat bola itu tidak dapat dikembalikan lagi oleh lawan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan “*one group pre-test-post-test*”. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan dilakukan dengan sampling jenuh, sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bisa semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,000 Karena sig dari variabel lebih kecil dari pada 0,05 maka ada pengaruh yang signifikan. Hasil tersebut dapat diartikan hipotesisnya Ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap *smash backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMP Negri 20 Bandar Lampung.

**Kata kunci:** Tenis Meja, *Smash Backhand*