

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang diterapkan dalam studi ini termasuk penelitian kuantitatif. Menurut pendapat Sugiyono (2013:7), metode kuantitatif sering disebut sebagai metode tradisional karena telah digunakan secara luas sejak lama sehingga menjadi metode yang umum dalam berbagai penelitian. Pendekatan ini dikategorikan sebagai metode ilmiah (*scientific*) karena pelaksanaannya mematuhi prinsip-prinsip penelitian ilmiah, antara lain bersifat nyata/empiris, objektif, terukur, rasional, serta sistematis. Penelitian kuantitatif dinamakan demikian karena data yang dikumpulkan berbentuk angka atau bilangan, kemudian dianalisis dengan teknik statistik untuk memperoleh kesimpulan yang akurat.

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan eksperimen semu (*quasi experimental*). Menurut Creswell (2015), quasi eksperimen merupakan bentuk rancangan eksperimen yang tidak sepenuhnya menerapkan pengacakan (randomisasi), namun tetap melibatkan pembagian peserta ke dalam kelompok tertentu. Artinya, peneliti tidak melakukan penentuan subjek secara acak murni, tetapi tetap mengupayakan kondisi yang mendekati eksperimen sesungguhnya sehingga hasilnya tetap dapat dibandingkan.

Desain yang digunakan adalah *Pretest Posttest Group Design*. Melalui desain ini, setiap kelompok penelitian diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kondisi awal disertai angket sebelum perlakuan diberikan. Tes awal ini penting untuk memastikan apakah kedua kelompok baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki kemampuan atau kondisi yang relatif sama sebelum perlakuan diberikan. Setelah itu barulah kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan (*treatment*), sedangkan kelompok kontrol tidak. Hasil yang diharapkan ialah adanya perubahan pada kelompok eksperimen setelah perlakuan, yang kemudian dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan cara ini peneliti dapat mengukur sejauh mana pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel yang diteliti.

Secara umum, desain *Pretest Posttest Group Design* dapat digambarkan dalam bentuk tabel atau skema yang menunjukkan pembagian kelompok, pemberian *pretest*, pelaksanaan perlakuan pada kelompok eksperimen, serta pelaksanaan *posttest* pada kedua kelompok untuk melihat perbedaan hasil setelah perlakuan. Desain ini banyak digunakan karena relatif mudah diterapkan di lingkungan pendidikan dan tetap memberikan informasi yang cukup valid mengenai efektivitas suatu perlakuan meskipun tanpa randomisasi penuh.

Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda signifikan. Secara rinci desain *Pretest-Posttest Group Design* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1. *Pretest-Posttest Group Design*

Sampel	Pretest	Perlakuan	Posttest
R	O ₁	X	O ₂

(Sumber: Sugiyino, 2011)

Keterangan:

R = pengambilan sampel secara acak

X = perlakuan pada kelas eksperimen

O₁ = *pretest* kelas eksperimen

O₂ = *post* kelas kontrol

3.2. Lokasi dan Objek Penelitian

Objek dan Lokasi penelitian yang akan dilaksanakan pada penelitian ini yaitu pada siswa bulu tangkis O2SN di SMA Negeri 1 Singkil Utara yang terletak di Jalan Singkil - Rimo KM. 17, Gosong Telaga, Desa Ketapang Indah, Kecamatan Singkil Utara, Kabupaten Aceh Singkil, Provinsi Aceh.

3.3. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 15 Agustus 2025 sampai dengan selesai, bertempat di kelas XII MIA 1 SMA Negeri 1 Singkil Utara pada tahun ajaran 2025/2026. Sebelum pelaksanaan, peneliti terlebih dahulu memperoleh surat izin penelitian dari pihak sekolah.

Proses penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu:

1. Pengukuran awal (*pre-test*),
2. Pemberian perlakuan berupa latihan tricep extension, dan
3. Pengukuran akhir (*post-test*).

Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung pada jam pelajaran pendidikan jasmani dengan pengawasan langsung peneliti. Setiap sesi diawali dengan pemanasan berupa jogging ringan dan peregangan dinamis untuk mempersiapkan tubuh, serta diakhiri dengan pendinginan berupa peregangan statis dan relaksasi otot.

Adapun rincian pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Minggu pertama (Tanggal 29 Agustus 2025), Dilaksanakan *pre-test* untuk mengukur kekuatan otot lengan dan kemampuan pukulan *Backhand* menggunakan instrumen yang telah disiapkan. Setelah itu, siswa diperkenalkan gerakan tricep extension, meliputi penjelasan teknik dasar, manfaat, dan aturan keselamatan. Latihan difokuskan pada pembiasaan gerakan dengan beban ringan. Setelah itu, Latihan dilaksanakan satu kali dalam seminggu dengan porsi 2 set $\times$ 8–10 repetisi menggunakan *dumbbell* seberat 2 kg. Fokus latihan pada ketepatan teknik, posisi siku, dan pola pernapasan.
- 2) Minggu kedua (Tanggal 6 September 2025), Intensitas latihan ditingkatkan menjadi 3 set $\times$ 10–12 repetisi dengan beban 2,5 kg. Pada tahap ini mulai terlihat peningkatan kekuatan otot beberapa siswa.
- 3) Minggu ke tiga (Tanggal 12 September 2025), Latihan dilaksanakan dengan pola yang sama seperti minggu ketiga. Peneliti mulai mencatat

perkembangan siswa melalui jumlah repetisi dan kemampuan mempertahankan teknik.

- 4) Minggu ke empat (Tanggal 19 September 2025), Latihan dilakukan dengan pola 3 set $\times$ 10–12 repetisi menggunakan beban 2,5 kg. Pada tahap ini terlihat peningkatan pukulan *Backhand* yang lebih kuat dan terarah ketika dicoba dalam sesi praktik bulu tangkis dan disusul dengan tahap akhir program latihan yaitu latihan dilaksanakan dengan intensitas tinggi, kemudian dilakukan *post-test* menggunakan prosedur yang sama seperti *pre-test*. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot lengan serta keterampilan pukulan *Backhand*.

Dengan demikian, melalui empat minggu pelaksanaan penelitian ini, diperoleh data hasil *pre-test* dan *post-test* yang digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power Backhand* dalam permainan bulu tangkis pada siswa.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Budiyo (2018) populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti. Artinya segala sesuatu objek yang dapat memberikan data dengan jumlah yang ada dan banyak. Berdasarkan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan yang akan menjadi objek yang dijadikan sebagai bahan yang diteliti oleh peneliti. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa siswi

SMA Negeri 1 Singkil Utara yang berjumlah 310 orang yang terdiri dari 161 siswa dan 149 siswi.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017:118). Sampel diambil dengan menggunakan teknik cluster random sampling yaitu pengambilan sampel secara berumpun dan acak (Darmawan 2013:148). Dalam penelitian ini pengambilan sampel yaitu 30 siswa yang tergolong siswa dari SMA Negeri 1 Singkil Utara yang diberikan latihan tricep extension.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang pada dasarnya yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat memperoleh informasi mengenai hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017:60). Variabel terbagi menjadi dua jenis yang digunakan dalam penelitian yaitu variabel terikat (Y) Peningkatan *Power Backhand* dependent variabel dan variabel bebas (X) Pengaruh *Tricep extension* independent variable.

3.5.1 Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *power Backhand* dalam permainan bulu tangkis, yaitu kemampuan siswa dalam menghasilkan pukulan *Backhand* yang kuat, cepat, dan terarah sehingga *shuttlecock* dapat mencapai area lawan secara efektif. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan, koordinasi gerak, serta teknik pukulan yang digunakan oleh pemain. Semakin baik

power Backhand yang dimiliki, maka semakin optimal pula performa siswa dalam melakukan serangan maupun bertahan dalam permainan. Menurut Sugiyono (2017:61), variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas, sehingga dalam penelitian ini *power Backhand* menjadi hasil yang dipengaruhi oleh latihan *tricep extension* sebagai variabel bebas.

Pada penelitian ini hubungan antar variabel yang dapat disajikan pada gambar 3.2 sebagai berikut:



Gambar 3.1 Variabel Penelitian

Keterangan:

X = *Power Backhand* dalam Permainan Bulu Tangkis

Y = Latihan Tricep Extension

3.5.2 Variabel Bebas

Variabel bebas pada penelitian yaitu latihan Tricep Extension. Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya variabel terikat, selain itu variabel bebas juga mempengaruhi perubahan variabel terikat (Sugiyono, 2017:61).

3.6. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

3.6.1 Kuisisioner (Angket)

Kuesioner merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden agar mereka menjawabnya, dan hasil jawaban tersebut selanjutnya dimanfaatkan sebagai bahan

dalam penelitian. Dalam penelitian ini, pengukuran pertanyaan kuesioner menggunakan *skala Likert*. Menurut Sugiyono (2016), *skala Likert* dipakai untuk menilai sikap, pandangan, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Melalui penggunaan *skala Likert*, setiap variabel yang hendak diukur diuraikan terlebih dahulu menjadi sejumlah indikator. Indikator-indikator inilah yang kemudian dijadikan dasar penyusunan butir-butir instrumen, baik dalam bentuk pernyataan maupun pertanyaan. Setiap jawaban pada butir instrumen yang berbasis *skala Likert* memiliki rentang penilaian mulai dari sangat positif hingga sangat negatif.

Tabel 3.2. Penilaian *skala Likert*

Pernyataan	Penilaian
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Ragu-Ragu	3
Tidak Setuju	2
Sangat tidak setuju	1

(Sumber : Sugiyono, 2016)

Tabel 3.3. indikator dan kisi-kisi kuisisioner dalam meningkatkan *power Backhand*

No	Indikator yang Diukur	Deskripsi Kisi-Kisi
1	Frekuensi latihan tricep extension	Kebiasaan siswa dalam melakukan latihan <i>tricep extension</i> secara rutin

2	Intensitas latihan tricep extension	Seberapa besar usaha dan tenaga yang dikeluarkan saat latihan
3	Durasi latihan tricep extension	Lama waktu latihan <i>tricep extension</i> yang dilakukan tiap sesi
4	Pemahaman teknik tricep extension	Tingkat pemahaman siswa terhadap teknik dasar tricep extension
5	Konsistensi latihan	Kedisiplinan siswa dalam menjaga rutinitas latihan
6	Kekuatan otot lengan	Persepsi siswa terhadap peningkatan kekuatan otot lengan setelah latihan
7	<i>Power</i> pukulan <i>Backhand</i>	Persepsi siswa tentang peningkatan kekuatan pukulan <i>Backhand</i>
8	Kecepatan ayunan <i>Backhand</i>	Persepsi siswa mengenai kecepatan ayunan raket saat melakukan <i>Backhand</i>
9	Akurasi pukulan <i>Backhand</i>	Kemampuan siswa dalam mengarahkan <i>shuttlecock</i> dengan tepat saat <i>Backhand</i>
10	Kontrol terhadap <i>shuttlecock</i>	Tingkat kemampuan siswa dalam mengendalikan arah dan kekuatan pukulan
11	Performa permainan bulu tangkis	Penilaian umum siswa terhadap peningkatan performa bermain bulu tangkis
12	Kepuasan terhadap hasil latihan	Tingkat kepuasan siswa terhadap hasil dari latihan tricep extension

13	Peran pelatih dalam latihan	Keterlibatan pelatih dalam membimbing latihan tricep extension
14	Motivasi latihan	Dorongan internal siswa untuk terus melakukan latihan secara rutin
15	Efisiensi gerakan <i>Backhand</i>	Persepsi siswa tentang efisiensi dan kemudahan gerakan <i>Backhand</i> setelah latihan

Tabel 3.1 Indikator dan Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Sumber: Pengembangan peneliti berdasarkan kajian Putra, Adzim, dan Hilmiyati (2024) serta Hidayati, Afifah, dan Ridha (2025).

3.6.2 Observasi

Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data melalui pengamatan secara langsung. Teknik ini biasanya digunakan pada tahap penelitian pendahuluan untuk mengenali serta mengidentifikasi berbagai permasalahan yang terdapat dalam suatu populasi. Selanjutnya, ketika penelitian sedang berlangsung, observasi dimanfaatkan untuk meninjau dan menyesuaikan kesesuaian antara rencana pelaksanaan pembelajaran dengan aktivitas nyata yang terjadi di kelas selama proses pembelajaran berlangsung.

3.6.3 Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu instrumen dalam penelitian yang berbentuk catatan, baik yang ditulis secara manual maupun yang diperoleh melalui alat bantu visual. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2013), yang menyatakan

bahwa dokumentasi merupakan metode untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel atau hal tertentu, yang dapat berupa buku, transkrip, majalah, surat kabar, notulen rapat, dan sebagainya. Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mencatat peristiwa yang ada dan mengetahui data terkait nama-nama peserta didik sebagai populasi yang akan diteliti.

3.6.4 Tes

Tes yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes uji coba, tes awal (pre-test), dan tes akhir (post-test) yang diberikan kepada seluruh sampel penelitian. Data yang diperoleh kemudian diolah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Bentuk tes yang digunakan adalah tes keterampilan fisik yang bersifat spesifik, yaitu pengukuran *power Backhand* dalam permainan bulu tangkis. Pengukuran dilakukan melalui jarak pukulan shuttlecock menggunakan teknik *Backhand*. Menurut Nurhasan (2001), tes keterampilan olahraga dapat dilakukan melalui pengukuran kemampuan spesifik yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang diteliti. *Power Backhand* (mentah) diperoleh dari rata-rata jarak pukulan dalam satuan meter dari tiga kali percobaan. Jarak ini mencerminkan kemampuan daya ledak otot lengan dalam menghasilkan pukulan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sajoto (1995) yang menyatakan bahwa *power* dapat diukur melalui hasil gerakan seperti jarak atau kecepatan.

Selanjutnya, nilai mentah dikonversi ke dalam skor kategori 1–4 untuk memudahkan analisis data. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa data kuantitatif dapat disederhanakan ke dalam bentuk skala tertentu agar lebih mudah dianalisis,

sedangkan Arikunto (2013) menegaskan bahwa pemberian skor kategori bertujuan untuk mengelompokkan hasil pengukuran ke dalam tingkat kemampuan tertentu.

Power Backhand (mentah) adalah hasil pengukuran jarak pukulan *Backhand* yang dilakukan oleh peserta. Pengukuran ini dilakukan di lapangan bulu tangkis dengan meletakkan meteran dari garis belakang lapangan menuju area jatuhnya *shuttlecock*. Setiap peserta diberi tiga kali kesempatan memukul *shuttlecock* menggunakan teknik *Backhand* secara maksimal, kemudian jarak jatuh *shuttlecock* dicatat dan diambil nilai rata-rata sebagai data mentah dalam satuan meter. Nilai ini menggambarkan daya dorong atau kekuatan pukulan *Backhand* secara nyata.

1. *Power Backhand* (skor 1–4) adalah konversi dari nilai mentah jarak pukulan ke dalam kategori skor penilaian. Skor ini disusun untuk memudahkan pengolahan data dan analisis. Peserta yang jarak pukulannya lebih pendek diberi skor 1, sedangkan yang paling jauh diberi skor 4. Kategori jarak dan skor telah ditetapkan sebelumnya sesuai kemampuan rata-rata peserta dan kondisi lapangan. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *power Backhand* adalah tes pukulan *Backhand* sejauh mungkin. Nilai mentah hasil pengukuran dikonversi ke skor sesuai

Tabel 3.4 *Power Backhand*

<i>Power</i> (m)	Skor <i>Power</i>
< 4.5 m	1
4.5–5.5 m	2

5.6–6.9 m	3
≥ 7.0 m	4

(Sumber Sugiyono, 2017)

3. Akurasi *Backhand* (mentah) adalah jumlah pukulan *Backhand* yang tepat sasaran. Pengukuran dilakukan dengan memberikan sepuluh kali percobaan pukulan *Backhand* ke arah target (kotak target berukuran tertentu yang ditempatkan di lapangan lawan). Jumlah *shuttlecock* yang berhasil masuk atau mengenai area target dicatat sebagai nilai mentah akurasi *Backhand* dalam satuan kali pukulan. Contoh: dari 10 percobaan, 7 kali tepat target = akurasi mentah = 7.
4. Akurasi *Backhand* (skor 1–4) adalah konversi dari nilai mentah jumlah pukulan tepat sasaran ke dalam kategori skor penilaian. Semakin banyak *shuttlecock* yang tepat sasaran, semakin tinggi skor yang diperoleh.

Tabel 3.5 Akurasi *Backhand*

Akurasi (tepat sasaran)	Skor Akurasi
0–2 kali	1
3–4 kali	2
5–6 kali	3
7–10 kali	4

(Sumber Arikunto, 2013)

5. Total Skor adalah penjumlahan antara *Power Backhand* (skor 1–4) dan *Akurasi Backhand* (skor 1–4) untuk tiap siswa.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah sistematis yang digunakan peneliti untuk mengolah, menginterpretasikan, dan memahami informasi yang terkumpul selama penelitian. Melalui penerapan teknik ini, peneliti dapat menelusuri pola, perbedaan, maupun hubungan yang muncul di antara data yang telah diperoleh. Dengan kata lain, analisis data membantu peneliti menjelaskan dan menafsirkan informasi sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teknik analisis data kuantitatif. Pendekatan tersebut digunakan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power Backhand* dalam permainan bulu tangkis pada siswa SMA Negeri 1 Singkil Utara.

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan cara menyusun, mengelompokkan, serta mengolah data hasil *pre-test* dan *post-test* secara sistematis sehingga lebih mudah dipahami dan dapat disajikan sebagai informasi kepada pihak lain (Sugiyono, 2017:334). Dengan cara ini, hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel yang diukur.

3.7.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat dalam suatu model regresi berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik seharusnya memiliki distribusi data yang normal atau mendekati normal. Pengujian normalitas sebaran data dapat dilakukan dengan berbagai teknik, salah satunya Uji Normalitas Shapiro–Wilk.

Dalam penelitian ini, data yang dianalisis diperoleh dari hasil tes *power Backhand* pada permainan bulu tangkis, yaitu data *pre-test* yang mencerminkan kemampuan awal siswa sebelum diberikan latihan *tricep extension*, serta data *post-test* yang mencerminkan kemampuan setelah perlakuan. Uji normalitas dilakukan menggunakan program SPSS versi 25 dengan metode Shapiro–Wilk pada taraf signifikansi 0,025 untuk memastikan apakah data berdistribusi normal sebelum dilakukan analisis statistik lebih lanjut.

3.7.2 Uji Regresi Sederhana

Uji regresi sederhana digunakan untuk menganalisis arah serta besarnya pengaruh antara satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Menurut Sugiyono (2017), analisis regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, sekaligus digunakan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan variabel independen.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Ghozali (2018) menyatakan bahwa regresi linear sederhana merupakan metode yang digunakan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas (X) adalah latihan *tricep extension* yang diukur melalui nilai *pre-test*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah *power Backhand* yang diukur melalui nilai *post-test*.

Dengan demikian, analisis regresi sederhana digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power Backhand* pada siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara.

Model persamaan regresi sederhana ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

- Y = Nilai *power Backhand* setelah perlakuan (post-test)
- X = Nilai *power Backhand* sebelum perlakuan (pre-test)
- a = Konstanta (nilai Y jika X = 0)
- b = Koefisien regresi (besarnya perubahan Y untuk setiap perubahan satu satuan X)

Langkah-langkah analisis regresi sederhana:

1. Menentukan nilai konstanta (a) dan koefisien regresi (b) menggunakan bantuan program SPSS versi 25.
2. Menyusun persamaan regresi berdasarkan hasil output SPSS.
3. Menguji signifikansi hubungan antara variabel X dan Y dengan melihat nilai Sig. (p-value) pada tabel *Coefficients*.
4. Menentukan kriteria pengujian, yaitu:
 - Jika Sig. < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *tricep extension* terhadap *power Backhand*.
 - Jika Sig. > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

5. Melihat nilai koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power Backhand*.

Dengan demikian, uji regresi sederhana dalam penelitian ini digunakan untuk memperkuat hasil uji t, sekaligus memberikan gambaran seberapa besar pengaruh latihan *tricep extension* terhadap peningkatan kemampuan *power Backhand* pada siswa.

3.7.3 Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui penelitian. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power Backhand* pada siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara.
- Hipotesis Alternatif (H_1): Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power Backhand* pada siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji satu pihak (one-tailed test) karena hipotesis bersifat directional. karena data diperoleh dari dua pengukuran pada kelompok yang sama, yaitu hasil pre-test dan post-test sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *tricep extension*. Kriteria pengujian hipotesis ditetapkan sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig. (1-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power Backhand*.
2. Jika nilai Sig. (1-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power Backhand*.