

ABSTRAK

Rizky Datunsolang, Nim. 832 409 090 “Pengaruh Latihan *Dumbell Fly* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango “. Skripsi. Gorontalo. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur dan memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan siswa dalam ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja siswa SMK Negeri 1 Suwawa kabupaten Bone Bolango. Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk guru olahraga dalam mengembangkan ketepatan pukulan *forehand* melalui latihan *dumbell fly* dalam permainan tenis meja dan diharapkan akan dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja agar mencapai prestasi yang lebih baik.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan latihan *dumbell fly* untuk ketepatan pukulan *forehand* siswa SMK Negeri 1 Suwawa Kab. Bone Bolango kemampuan ini meningkat setelah diberi tindakan dan mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan. Populasinya adalah seluruh siswa yang berjumlah 40 orang kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa Kab. Bone Bolango dengan sampel sebanyak 20 siswa. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik uji t. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa harga t_{hitung} sebesar 24,23 Sedangkan dari hasil daftar distribusi di peroleh t_{daftar} sebesar 2,09 Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan dapat menerima H_1 . Dengan demikian hipotesis terdapat pengaruh latihan *dumbell fly* terhadap ketepatan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa SMK NEGERI 1 SUWAWA Kabupaten Bone Bolango.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada pelatih/guru sebagai tenaga pendidik agar memperhatikan latihan guna meningkatkan kemampuan siswa dalam ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja.

Kata Kunci : *Dumbell Fly* Memberikan Pengaruh Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja.