

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN
PUKULAN *SMASH FOREHAND* DALAM PERMAINAN TENIS
MEJA SISWA KELAS IX PUTRA SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Pada
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*

OLEH

ABDUL WISNO H. TUNA

NIM: 832 409 044



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

2016

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ABDUL WISNO H. TUNA
Nim : 832 409 044
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Jurusan Studi : S1 Pend. Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan Smash *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas IX Putra SMP Negeri 1 Telaga”** merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, April 2016



ABDUL WISNO H. TUNA
NIM. 832 409 044

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

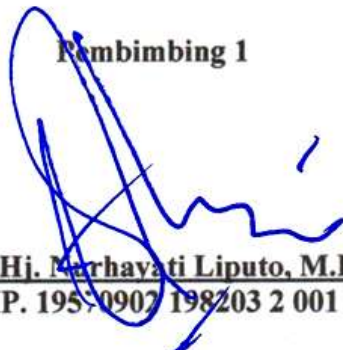
**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN *SMASH FOREHAND* DALAM PERMAINAN
TENIS MEJA PADA SISWA KELAS IX PUTRA SMP NEGERI 1 TELAGA**

Oleh


ABDUL WISNO H. TUNA
832 409 044

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1



Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

Pembimbing 2


Syarif Hidayat, S.Pd KOr, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN *SMASH FOREHAND* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA KELAS IX PUTRA SMP NEGERI 1 TELAGA

Oleh :

ABDUL WISNO H. TUNA
832 409 044

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari / Tanggal : Rabu 20 April 2016

Waktu : 08.00 s/d Selesai

Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. Ruskin M.Pd
NIP. 19571231 198603 1 026

1.  Tgl.....

2. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
Nip. 19760423 200501 1 015

2.  Tgl.....

3. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

3.  Tgl.....

4. Syarif Hidayat, S.Pd.KOr, M.Or
Nip. 19790403 200501 1 003

4.  Tgl.....



Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Iri. Lintje Boekoesoe, M.kes
Nip. 19590110 198603 2 003

Abstrak

Abdul Wisno H. Tuna 831 409 044. 2016. Pengaruh Pelatihan Berpasangan terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *Smash Forehand* dalam permainan tenis meja pada Siswa Kelas IX Putra SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, jurusan pendidikan keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, dan pembimbing II Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan *Smash Forehand* dalam olahraga tenis meja pada siswa kelas IX Putra SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan ketepatan *Smash Forehand* dalam olahraga Tenis meja. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan berpasangan dan terprogram selama 20 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing* . Dengan sampel berjumlah 20 siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Telaga. Kemudian latihan diberikan selama 20 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes ketepatan pukulan *Smash Forehand*.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} .sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} 8,74 lebih besar dari $t_{tabel}(1.729)$, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *Smash Forehand* dalam cabang olahraga tenis meja siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci : latihan berpasangan , Ketepatan pukulan *Smash Forehand*

ABSTRACT

Abdul Wisno H. Tuna 831 409 044. 2016. The Influence of Double Rehearsal Toward Increase the Accuracy Beating *Smash Forehand* Thoughtful Game Table tennis to the students boy grade IX of SMP Negeri I Telaga. Skripsi by Sportmanship Department Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Academic Advisor I Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd and Academic Advisor II Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or

The research aim to test the scientific about The Influence of Double Rehearsal Toward Increase the Accuracy Beating *Smash Forehand* Thoughtful Game Table tennis to the students boy grade IX of SMP Negeri I Telaga. The hypothesis of this research is contain the influence of Double Rehearsal Toward Increase the Accuracy Beating *Smash Forehand* Thoughtful Game Table tennis. This research used experiment method, by giving treatment double rehearsal and programmed during 20 times meeting with frequency 3 times in a week, the research plan using research design *One Group Pre Test and Post Test Desing*. This research takes 20 boy students in SMP Negeri 1 Telaga as the sample. Rehearsal is give during 20 times meeting and the final test using Increase the accuracy beating *Smash Forehand*.

Technique of analyzing data by using formula t -test to the significant standard $\alpha=0,05$ within hypothesis test analyzing data, the result of table percentage 1.729 appropriate the criteria of testing that accept H_0 if implicitly equal or more little than table. While reject H_0 if implicitly more large then the table. Because of that, implicitly 8.74 more large than table (1.729). Then, the result of analysis showing reject H_0 means that accept H_a or the hypothesis testing accepted. By thus, the analysis conclusion is about The Ability of Double Rehearsal Toward Increase the Accuracy Beating *Smash Forehand* Thoughtful Game Table tennis to the students boy grade IX of SMP Negeri I Telaga.

Key words: *double rehearsal, Accuracy Beating Smash Forehand*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya...

*Sembahsujudsertasyukurkepada Allah
S.W.T. Taburancintadankasihsayang- Mu
telahmemberikankukekuatan,
membekalikudenganilmusertamemperkenalkankud
engancinta. Ataskaruniasertakemudahan yang
Engkauberikanakhirnyaskripsi yang
sederhanainidapatterselesaikan. Sholawatdansalams
elaluterlimpahkankeharibaanRasullah
Muhammad S.A.W.
Kupersembhakkaryasederhanainikepada orang
yang sangatkukasihidankusayang.*

My Brother's

*Untu kkakak dan adikku, tiada yang paling
mengharukan saat kumpul bersama kalian, walau
pun sering bertengkar tapi hal itu selalu menjadi
warna yang tak akan bisa tergantikan, terimakasih
atas doa dan bantuan kalian selamaini, hanya karya
kecilini yang dapat aq persembahkan. Maaf belum
bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aq akan selalu
menjadi yang terbaik untuk kalian semua...*

My Best friend's

Buat sahabatku ,, terimakasih atas bantuan kalian, semangat kalian dancandaan kalian, aku takakan melupakan kalian. Ayo kita be-Remilagi.

terimakasih atas bantuan kalian

Your Dreams Today, Can Be Your Future Tomorrow

Ibundance Ayahanda Tercinta

*Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang
tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada
Ibudan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala
dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada
mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang
bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini
menjadi langkah awal untuk membuat Ibudan Ayah
bahagia karna ku sadar, selama ini belum bisa berbuat yang
lebih. Untuk Ibudan Ayah yang selalu membuat ku
termotivasi dan selalumenyirami kasih sayang, selalu
mendoakan ku, selalu menasehatiku
Menjadi lebih baik.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan berkah serta kesehatan dan kekuatan lahir batin kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memenuhi ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini berbagai hambatan yang ditemui, namun berkat ridho dari Allah SWT, dan usaha serta bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat diatasi. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati serta dengan hati yang tulus penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Syamsul Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Wakil Rektor I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, Ruslan, S.Pd, M.Pd masing-masing selaku Wakil Dekan I, II, III pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
5. Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

7. Pembimbing I Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Ibu Oca Polontalo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
11. Bapak Junus Adam, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2009 yang seperjuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selama ini telah memberikan dorongan dan bantuan baik moral maupun materil demi penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis barharap semoga bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah bagi masing-masing dan memperoleh balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga rahmat dan berkah-Nya selalu dilimpahkan kepada kita semua hingga akhir zaman. Amin.....

Gorontalo, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
2.1 Kajian Teoritik.....	6
2.1.1 Hakikat Permainan Tenis meja	6
2.1.2 Hakikat Pukulan <i>Forehand</i>	12
2.1.3 Hakikat Pukulan Smash <i>Forehand</i>	13
2.1.4 Hakikat Latihan.....	14

2.1.5	Hakikat Latihan berpasangan.....	17
2.1.6	Hakikat Ketepatan.....	20
2.2	Kerangka Berpikir.....	21
2.3	Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		22
3.1	Tempat dan Waktu.....	22
3.2	Desain Penelitian.....	22
3.3	Variabel Penelitian.....	23
3.4	Devinisi Oprasional variable.....	23
3.5	Populasi dan Sampel.....	23
3.5.1	Populasi.....	23
3.5.2	Sampel	24
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.7	Teknik Analisis Data	25
3.8	Rumus Hipotesis Statistik.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		28
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	28
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	31
4.2.1	Pengujian Normalitas Data	31
4.2.2	Pengujian Homogenitas Varians	32
4.3	Pengujian Hipotesis	33
4.4	Pembahasan	34
BAB V PENUTUP.....		36
5.1	Simpulan.....	36
5.2	Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....		37
LAMPIRAN		39

DAFTAR TABEL

Tabel I	Desain Penelitian.....	22
Tabel II	Data Hasil Penelitian (<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>).....	28
Tabel III	Uji Normalitas Data.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pukulan <i>forehand</i> arah bola lurus berpasangan	18
Gambar 2	Pukulan <i>forehand</i> arah bola menyilang meja berpasangan	19
Gambar 3	Pukulan <i>forehand</i> adan kekiri arah bola menyilang/lurus secara berpasangan	19
Gambar 4	Denah test <i>smash</i>	25
Gambar 5	Diagram Data Hasil Penelitian	29
Gambar 6	Rekapitulasi niali Mean, Varians dan Standar Deviasi pada Data Preetest dan Posttes	30
Gambar 7	Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis (X_1 dan X_2)	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Meneliti dari FIKK-UNG
Lampiran 2	Surat Rekomendasi dari DIKNAS
Lampiran 3	SK Pembibimbingan
Lampiran 4	Surat Keterangan telah selesai melaksanakan penelitian.....
Lampiran 5	Hasil Penelitian.....
Lampiran 6	Perhitungan Rata-Rata
Lampiran 7	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi
Lampiran 8	Perhitungan Normalitas Data.....
Lampiran 9	Perhitungan Homogenitas Data.....
Lampiran 10	Analisis Data Penelitian Eksperimen.....
Lampiran 11	Tabel Uji Lilliefors
Lampiran 12	Table Normalitas Data
Lampiran 13	Tabel Distribusi F
Lampiran 14	Tabel uji t
Lampiran 15	Data Hasil Pre test
Lampiran 16	Data Hasil Post test
Lampiran 17	Program Pelatihan.....
Lampiran 18	Dokumentasi Penelitian.....
Lampiran 19	Absensi.....
Lampiran 20	Curriculum Vitae.....