

**PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN
PUKALAN SMASH FOREHAND PADA CABANG OLAHRAGA
TENIS MEJA PADA SISWA KELAS IX
SMP NEGERI I TELAGA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Dapat Menempuh Ujian Akhir
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

OLEH

**MUS MANGOPA
NIM : 832 410 134**



**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2016

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mus Mangopa

Nim : 832 410 134

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari terbukti melanggar pernyataan tersebut di atas, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Gorontalo, Juni 2016



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN
PUKULAN *SMASH FORHAND* CABANG OLAHRAGA TENIS MEJA
PADA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 TELAGA**

OLEH

**MUS MANGOPA
NIM : 832 410 134**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

PEMBIMBING I

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

PEMBIMBING II

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

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Svarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or
Nip: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN SMASH FORHAND CABANG OLAHRAGA TENIS MEJA PADA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 TELAGA

Oleh :

MUS MANGOPA

NIM : 832 410 134

Telah Dipertahankan Di Depan Pengaji

Hari / Tanggal : Selasa, 29 Juni 2016

Waktu : 08.00 s/d Selesai

NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Risna Podungge, S.PdM.Pd</u> NIP: 19710721 200212 2 001	
2. <u>Svarif Hidayat, S.Pd, Kor, M.Or</u> NIP.19790403 200501 1 003	
3. <u>Dra. Hj Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	
4. <u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1 015	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Hj. Lintie Boekoesoe, M.kes
NIP : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Mus Mangopa Nim 832410134, 2016. Pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash forhand* cabang olahraga tenis meja pada siswa putra kelas 1X SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash forhand* cabang olahraga tenis meja pada siswa kelas 1x putra SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash forhand* cabang olahraga tenis meja. Metode yang digunakan adalah metode eksperiment, dengan memberikan perlakuan latihan *drill* dan terprogram selama 20 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan dengan desain penelitian *One Group Pre test* dan *Post Test Desing*. Dengan sampel berjumlah 20 siswa putra kelas 1X SMP Negeri 1 Telaga. Kemudian latihan diberikan selama 20 pertemuan dan ditest akhir dengan menggunakan test ketepatan pukulan *smash forhand*.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesis, 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 $t_{hitung} = 17$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1.729$, maka hasil analisa menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash forhand* cabang olahraga tenis meja pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci : Latihan *drill smash*, Ketepatan pukulan *smash*, Tenis Meja

ABSTRACT

Mus Mangopa Nim 832410134, 2016. Effect of exercise drill to increase the accuracy of punch smash forhand sport of table tennis at 1X grade male student SMP Negeri 1 Telaga. Thesis, Department of Sports coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, S.Pd, M.Pd and Advisor II Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd.

The purpose of this study was to examine scientifically about the effects of exercise drill to punch ketepan forhand smash sport of table tennis in class 1x son SMP Negeri 1 Telaga. The hypothesis of this research that there are significant drill exercises to increase the accuracy of punch smash forhand sport of table tennis. The method used is the method of experiment, by providing treatment and programmed drill exercises during 20 meetings with a frequency of three times a week, the study design using the design study One Group Pre-test and post test Desing. With a total sample of 20 students of grade son 1X SMP Negeri 1 Telaga. Then training is given and tested selama 20 meetings end by using test precision punches forhand smash.

Data analysis technique is to use the formula t test at significance level $\alpha = 0.05$ in the data analysis, hypothesis testing, obtained t_{tabel} worth 1,729 corresponding test criteria that accept H_0 if t_{hitung} equal to or smaller than t_{tabel} . While reject H_0 if t_{hitung} greater than t_{tabel} . Therefore t_{hitung} 17 is greater than t_{tabel} 1729, the results of the analysis indicate reject H_0 , which means thank H_a or accept the research hypothesis. Thus the conclusion is that there is analysis of the effects of exercise drill to increase the accuracy of punch smash forhand sport of table tennis at students of SMP Negeri 1 Telaga.

Keywords: Exercise drill smash, smash blow Accuracy, Table Tennis

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu. (Q.S Al Insyirah : 6-8).

Ilmu jauh lebih baik daripada harta karena ilmu akan menjagamu sedangkan harta engkaulah yang menjaganya.

Ilmu tanpa budi adalah kerapuhan jiwa.

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rakhmat dan hidayahnya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan dan kesabaran untuk ku dalam mengerjakan skripsi ini.

Kepada ayah ibuku tercinta, terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukunganmu.

Ananda persembahkan kerja keras ini untukmu. Sahabat adalah merupakan sumber kebahagian dikala kita tidak merasa bahagia.

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT AKU MEMBIBING ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena dengan izin dan rahmat-Nya lah skripsi dengan judul ***“Pengaruh latihan Drill terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash forhand cabang olahraga tenis meja pada siswa kelas IX smp negeri 1 telaga.***

Dalam penulisan skripsi ini masih mengalami beberapa kendala baik dari segi sarana dan prasarana serta kehadiran siswa yang di teliti dan juga yang paling utama yaitu masalah pemilihan judul dengan permasalahan yang berbeda-beda sehingga penulis bisa merumuskan judul yang relevan sesuai dengan permasalahan yang di hadapi.

Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan studi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Untuk kesempatan ini tak lupa pula disampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam hal kritikan maupun saran, dan tak lupa juga dengan penuh hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada

1. Ayah (Ishak Mangopa), Ibu (Mun Humolungo) serta Adik (Fitri Mangopa), Dan seluruh keluargaku yang telah mendukung dan mendoakan demi keberhasilanku.
2. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.kes, Selaku dekan fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Risna Podungge S.Pd, M.Pd, selaku pembantu dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. Zuhriana K. Yusuf, selaku pembantu dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku pembantu dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Syarif Hidayat S.Pd Kor, M.Or Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
8. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd, selaku sekertaris jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga.
9. Dra. Hj. Nurhayati Liputo. M.Pd, dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan

kesempatan dalam membimbing serta mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

10. Seluruh dosen dan staf pengajar program studi, Pendidikan Kepelatihan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
11. Kepada teman-temanku Kelas C'' Sahabat Sejati'' (, Iswan Nusi, Reviksal Akibu, Rizki Lauli, Aidin Arif, Kiki Sayedi, Gafar Adam, Dan teman lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu) angkatan 2010 Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang senasib dan berjuang bersama untuk menyelesaikan studi.
12. Mahasiswa KKS-UNG 2013 Desa Dumolodo, Kecamatan Gentuma, Farid Botutihe, Slamet, Ahmad< Tutut Posangi, Ayu puji.
13. Sahabat Dan Keluaraga Besar Desa Dumolodo Kecamatan Gentuma'' Iten, Ito, Ilo, Wawan. Dan kepala desa Pak Endy dan teman-teman yang setia membantu kami yang tidak bisa disebutkan satu persatu''.
14. Rekan-Rekan Persiba vs Remitsa yang selalu mendukung saya dan memberikan motifasi dalam penyusunan skripsi ini
15. Special For Someone "Novi S Giu" yang telah memberikan sumber inspirasi dan motivasi tersendiri dalam penyelesaian skripsi ini.
16. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian studiku.

Akhir kata semoga Allah SWT melimpahkan berkah kepada umat-Nya sekalian yang tulus menimba ilmu. Amiiinnn...!!!

Penulis

Mus Mangopa

NIM:832410134

`DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTO DAN PERSEMPBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN	6
2.1 Kajian Teoritis.....	6
2.1.1 Hakikat <i>Tenis Meja</i>	6
2.1.2 Hakikat Latihan <i>Drill</i>	15
2.1.3 Hakikat <i>Ketepatan</i>	20
2.1.4 Hakikat Pukulan <i>Smash Forhand</i>	22
2.1.5 Kondisi Fisik	25
2.1.6 Hakikat <i>Latihan</i>	29
2.2 Penelitian Yang Relevan	35
2.3 Kerangka Berfikir	35
2.4 Hipotesis Penelitian	36

BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	37
3.1.1 Tempat Penelitian	37
3.1.2 Waktu Penelitian	37
3.2 Metode Penelitian	37
3.3 Desain Penelitian	37
3.4 Variabel Penelitian	38
3.5 Devinisi Oprasional Variabel	38
3.6 Populasi dan Sampel	39
3.6.1 Populasi	39
3.6.2 Sampel	39
3.7 Teknik Pengumpulan Data	39
3.7.1 Instrumen Latihan	39
3.7.2 Prosedur Pelaksanaan	40
3.7.3 Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Deskripsi hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Data hasil Penelitian.....	42
4.1.2 Statistik data <i>Pre test</i>	43
4.1.3 Statistik data <i>Post test</i>	44
4.1.4 Perhitungan Varians dan Standar deviasi data <i>Pretest</i>	46
4.1.5 Perhitungan Varians dan Standar deviasi data <i>Posttest</i>	47
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	48
4.2.1 Pengujian Normalitas data	48
4.2.2 Pengujian Homogenitas Varians	50
4.3 Pengujian Hipotesis.....	51
4.4 Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56

DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	59
CURRICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Desain Penelitian	38
Tabel 2 Data Hasil Penelitian.....	42
Tabel 3 Besaran Statistik Data <i>Pretest</i>	43
Tabel 4 Besaran Statistik data <i>Posttest</i>	44
Tabel 5 Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>Pretest</i>	46
Tabel 6 Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>posttest</i>	47
Tabel 7 Uji Normalitas Data	49
Tabel 8 Menentukan X_d dan X^2d	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tenis Meja Tes Melakukan <i>Pukulan Smash Forhand</i>	41
Gambar 2 Kurva Penerimaan dan Penolakan (X_1 dan X_2).....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	61
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	67
Lampiran 5 Daftar Nilai Uji Lilliefors	69
Lampiran 7 Daftar Distribusi Normal Baku.....	70
Lampiran 8 Daftar Nilai Distribusi F	71
Lampiran 9 Daftar Nilai Distribusi T	73
Lampiran Surat Izin Meneliti Dari FOK	74
Lampiran 2 Surat Rekomendasi Dinas Kab. Gorontalo	75
Lampiran 3 SK Penelitian	76
Lampiran 4 SK Selesai meneliti Dari SMP Negeri 1 Telaga.....	78