

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW* TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* DALAM
PERMAINAN TENIS MEJA (STUDI EKSPERIMEN
PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 1
BOALEMO)**

Oleh :

DWI PRIYANDI RASYID

Nim. 832 412 057

Telah Diperiksa Dan Di Sahkan Oleh

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Drs. Ruskin, M.Pd

NIP. 19571231 198603 1 026

Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui:

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

Svarif Hidayat S.Pd,Kor,M.Or

NIP.19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW* TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* DALAM
PERMAINAN TENIS MEJA (STUDI EKSPERIMEN
PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 1
BOALEMO)**

Oleh :




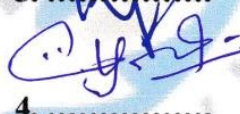
DWI PRIYANDI RASYID

Nim. 832 412 057

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari / Tanggal : Selasa, 25 Juli 2017

Waktu : 10.00 s/d selesai

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> Nip. 195712 31198603 1 026		1.
2. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19810615 200812 1 001		2.
3. <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> Nip. 19570902 198203 2 001		3.
4. <u>Syarif Hidayat, S.Pdkor, M.Or</u> Nip. 19790403 200501 2 0035		4.

Mengetahui :

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Dr. Lintje Boekoesoe, M. Kes

Nip. : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Dwi Priyandi Rasyid, Nim 832 412 057. 2017. Skripsi “Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Meja (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Boalemo)”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini di dasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya ketepatan tehnik pukulan *forehand drive* pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Boalemo masih sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan yang hendak di capai pada penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja. Adapun subjek dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMK Negeri 1 Boalemo yang berjumlah 105 sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan keseluruhan berjumlah 20 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini ialah latihan *shadow* (latihan bayangan).

Anlisis data menggunakan uji $-t$. Hasil penelitian tes awal (X_1) di peroleh nilai rata-rata 17,95 nilai varians 40,89 dan standar deviasi 6,39 untuk tes akhir (X_2) di peroleh rata-rata 29,5 nilai varians 53,31 dan standar deviasi 7,30. Nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir 11,55. Sesuai dengan analisis pada pembahasan : hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja (Studi eksperimen pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Boalemo) sebelum dan sesudah latihan *shadow* dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan, di mana diperoleh harga t_{hitung} sebesar $8,33921 > t_{tabel}$ sebesar 1,729, berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 , dan terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $0.05 : n-1$. sehinggah dapat di simpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci : Terdapat Pengaruh Latihan *Shadow* Dalam Meningkatkan Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Pada Permainan Tenis Meja.

ABSTRACT

Dwi Priyandi Rasyid. Student ID 832 412 057. 2017. Skripsi “The Influence of Shadow Exercise towards the Improvement of Precision Punch Forehand Drive in Ping-Pong Games (Experiment Study at Grade X SMK Negeri 1 Boalemo)”. Program Study of Sports Coaching Education. Faculty of Sports and Health. State University of Gorontalo. Principal supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd and Co-supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Research problem is low ability on technique of precision punch forehand drive at grade X SMK Negeri 1 Boalemo. It is an experimental research. Aim of the research is to find out the influence of shadow exercise towards precision punch forehand drive in ping-pong games. Subject of research is students at grade X SMK Negeri 1 Boalemo amounted to 105 while technique of collecting the data used random sampling technique, amounted to 20 students as sample. It applies shadow exercise.

Data analysis used t test. Finding reveals that first test (X_1) found average value amounted to 17.95 variance value amounted to 40.89, and deviation standard amounted to 6.39 for final test (X_2) found average value amounted to 29.5 variance value amounted to 53.31 and deviation standard amounted to 7.30. Average value increased from the first test to final test 11.55. As it fits with analysis: the hypothesis mentioned that there was the influence of shadow exercise towards precision punch forehand drive in ping-pong games at grade X SMK Negeri 1 Boalemo before and after shadow exercise can be accepted and verified. It was proved by calculation result that t_{count} amounted to 8.33921, t_{table} amounted to 1.729, based on test criteria H_0 is rejected and H_a is accepted if $t_{count} > t_{table}$ at $\alpha = 0.05$: n-1. It concludes that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: there is influence of shadow exercise towards precision punch forehand drive in ping-pong games

