

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi yang berjudul "PENGARUH LATIHAN SHADOW BOXING  
TERHADAP PENINGKATAN VO2Max PADA CABANG  
OLAHRAGA TINJU"**

**Oleh Susanti Ngoalo**

**NIM: 832414040**

**Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji**

**PEMBIMBING I**



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

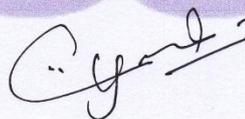
**PEMBIMBING II**



**Edy Dharma P. Duhe, M.Pd**  
**NIP. 19810615 200812 1 001**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Pendidikan Keplatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan**



**Syarif Hidayat, M.Or**  
**NIP. 19790403 200501 1 003**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Skripsi yang berjudul :**

**"PENGARUH LATIHAN SHADOW BOXING TERHADAP PENINGKATAN  
VO2Max PADA CABANG OLAHRAGA TINJU"**

**OLEH : SUSANTI NGOALO**

**NIM: 832 414 040**

**Telah dipertahankan di depan dewan penguji**

**Hari/Tanggal : Rabu, 25 Juli 2018**

**Waktu : 09.00 – 14.00**

**Penguji :**

1. **Syarif Hidayat, M.Or**  
**NIP. 197904032005011003**

2. **Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd**  
**NIP.**

3. **Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**  
**NIP. 19570902 198203 2001**

4. **Edy Dharma P. Duhe, M.Pd**  
**NIP. 198106152008121001**

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**  
**Universitas Negeri Gorontalo**

**Dr. Emis Boekoese M.Kes**  
**NIP. 195901101986032003**

## ABSTRAK

**Susanti Ngoalo 832 414 040. “Pengaruh Latihan Shadow Boxing Terhadap Peningkatan  $VO_{2Max}$  Pada Cabang Olahraga Tinju (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Semester VI Pendidikan Kepeleatihan Olahraga)”** Pembimbing I Ibu Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan pembimbing II Bapak Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Shadow Boxing Terhadap Peningkatan  $VO_{2Max}$  Pada Cabang Olahraga Tinju (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Semester VI Pendidikan Kepeleatihan Olahraga) tahun 2018. Adapun subjek dalam penelitian ini seluruh mahasiswa pendidikan kepeleatihan olahraga yang mengontrak mata kuliah tinju berjumlah 7 orang, sedangkan dan sampel mahasiswa diambil dari seluruh populasi, teknik pengambilan sampel dalam peneliti ini dalam teknik rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* dengan keseluruhan 7 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kapasitas aerobik maksimal menggunakan *tes bleep* atau tes multi tahap. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini meliputi 2 variabel yaitu variabel bebas *shadow boxing* dan variabel terikat adalah  $VO_{2Max}$ , Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode eksperimen.

Dari hasil pengujian Pre-test dan Post-test menunjukkan hasil pengujian, diperoleh  $t_{hitung} = 4,183$ , nilai  $t_{table}$  pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh sebesar 1,943 dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$ . Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} > t_{table}$  pada  $\alpha = 0,05$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima, Sehingga kesimpulan dari penelitian ini dinyatakan ”Terdapat Pengaruh Latihan Shadow Boxing Terhadap Peningkatan  $VO_{2Max}$  Pada Cabang Olahraga Tinju”.

**Kata Kunci** : Pelatihan Shadow Boxing, Peningkatan  $VO_{2Max}$

#### ABSTRACT

**Susanti Ngoalo. 832 414 040. "The Influence of Shadow Boxing Exercise towards the Improvement of VO<sub>2</sub>Max on Boxing Sport (An Experimental Study at Sixth Semester Students of Sports Coaching Education)"** The principal supervisor is Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and the co-supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd

This research aimed at investigating the influence of Shadow Boxing Exercise towards the Improvement of VO<sub>2</sub>Max on the Boxing Sport (An Experimental Study at Sixth Semester Students of Sports Coaching Education) in 2018. The population was the whole students of sports coaching education who were enrolled boxing subject, which were 7 students. The students samples were obtained from the whole population and technique of data collection used One Group Pre-test and Post-test design which were 7 students. The Instrument used in this research was maximum aerobic power test with bleep test or multi-stage test. Two variables examined in this research; shadow boxing as independent variable and VO<sub>2</sub>Max as a dependent variable. Data collection used an experimental method.

The result of pre-test and post-test revealed that; the value of tcount was 4,183 and the value of ttable on  $\alpha = 0,05$  was 1,943. Therefore, tcount was higher than ttables. As the criteria stated that H<sub>0</sub> was rejected if tcount > ttable on  $\alpha = 0,05$ . The alternative hypothesis or H<sub>a</sub> was accepted. Thus, it was concluded that "There was an influence of Shadow Boxing Exercise towards the Improvement VO<sub>2</sub>Max on Boxing Sport.

**Keywords:** Shadow Boxing Exercise, Improvement of VO<sub>2</sub>Max