

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "*Pengaruh latihan dumbbell wrist curl terhadap keterampilan pukulan forehand dalam permainan tenis meja*"

Oleh Juli Jayanti A. Odebaadia, NIM 832 414 050

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

PEMBIMBING I

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

PEMBIMBING II

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

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul : “Pengaruh latihan dumbbell wrist curl terhadap keterampilan pukulan forehand dalam permainan tenis meja”

Oleh

**JULI JAYANTI A. ODEBAADIA**  
**NIM: 832 414 050**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : 15, Mei 2018

Waktu : 13.30 WITA

**DEWAN PENGUJI**

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <b><u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u></b> NIP. 19740826 200312 1 002		17/05/2018
2. <b><u>Suprianto Kadir, M.Pd</u></b>		21/05/2018
3. <b><u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u></b> NIP. 19790403 200501 1 003		21/05/2018
4. <b><u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u></b> NIP. 19570902 198203 2 001		17/05/2018

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



**Dr. Lintje Boekoesoe, M. Kes**  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Juli Jayanti A. Odebaadia.2018.** “*Pengaruh latihan dumbbell wrist curl terhadap keterampilan pukulan forehand dalam permainan tenis meja*”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing 2Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti sejauh mana pengaruh latihan *dumbbell wrist curl* terhadap keterampilan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang selama 2 bulan dengan volume latihan 3 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*.

Setelah dilakukan analisis data statistik penelitian baik uji normalitas maupun homogenitas datanya normal dan berasal dari populasi yang homogen. Selanjutnya Hasil pengujian untuk latihan *dumbbell wrist curl* diperoleh  $t_{hitung} = 13.45$ . nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1(20-1=19)$  diperoleh harga sebesar 1,729 Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  ( $t_{hitung}=13.45 > t_{daftar} = 1.729$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : jika  $t_{hitung} > t_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1$ . Oleh karena itu hipotesis alternative atau Hadapat diterima, karena latihan tersebut memberikan pengaruh.

Disimpulkan bahwa latihan *dumbbell wrist curl* dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

Kata Kunci: *Latihan Dumbbell Wrist Curl, keterampilan Pukulan Forehand*

## ABSTRACT

**Juli Jayanti A. Odebaadia. 2018.** *"The Influence of Dumbbell Wrist Curl Exercise on Forehand Drive Skill in Table Tennis Game"*. Skripsi, Department of Sports Coaching, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd, and the co-supervisor is Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M. Or.

The research was aimed to study to what extent the influence of dumbbell wrist curl exercise on forehand drive skill in table tennis as students' extracurricular in SMP Negeri (State Junior High School) 4 of Gorontalo City. It involved 20 samples and conducted in 2 months with 3 times of exercise in a week. The research used an experimental method with one group pre-test and post-test design.

The research analysis by applying statistical data either normality and homogeneity tests found that the data were normal and from a homogeneous population. Additionally, it obtained that  $t_{count} = 13.45$  and value of  $t_{table}$  at significance level  $\alpha = 0,05$ ;  $df = n-1$  ( $20-1=19$ ) was 1,729. Thus,  $t_{count}$  was higher than  $t_{list}$  ( $13.45 > 1.729$ ). The findings confirmed rejection for  $H_0$  or if  $t_{count} > t_{list}$  at  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1$ . Therefore, alternative hypothesis or  $H_a$  was accepted as the exercise contributed an influence.

In conclusion, dumbbell wrist curl exercise had a positive influence on improvement of forehand drive skill in table tennis as students' extracurricular at SMP Negeri 4 of Gorontalo City.

Keywords: Dumbbell Wrist Curl, Forehand Drive Skill

