

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

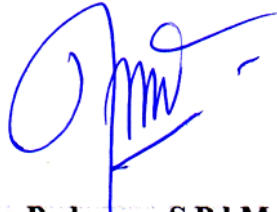
Skripsi Yang Berjudul : “ Meningkatkan Kemampuan Pukulan Forehand Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Latihan Siswa Kelas X<sup>8</sup> SMA Negeri 1 Tilamuta”

**OLEH :**

**Effendi Razak Abdul**  
**NIM : 831409215**

**Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji**

**Pembimbing I**



**Risna Podungge,S.Pd.M.Pd**  
**NIP. 19710721 200212 2 001**

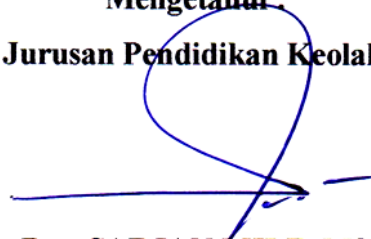
**Pembimbing II**



**Suryadi Datau,S.Pd.M.Pd**  
**NIP. 19820419 200604 1 001**

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan**



**Drs. SARJAN MILE, MS**  
**NIP. 19610805 198703 1 003**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Skripsi yang berjudul :**

**“ Meningkatkan Kemampuan Pukulan Forehand Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Latihan Siswa Kelas X<sup>8</sup> SMA Negeri 1 Tilamuta”**

**OLEH :**

**Effendi Razak Abdul**  
**NIM : 831409215**

**Telah dipertahankan didepan dewan penguji**

**Hari/Tanggal : Rabu, 16 Desember 2015**

**Waktu : 08.00– Selesai**

**Penguji**

**Tanda Tangan**

**1. Drs.Sarjan Mile, MS**  
**NIP. 19610221 198603 1 002**

**2. Drs.Ahmad Lamusu, S.Pd. M.Pd**  
**NIP. 19581219 198203 1 002**

**3. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19710721 200212 2 001**

**4. Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19820419 200604 1 001**

1.....

2.....

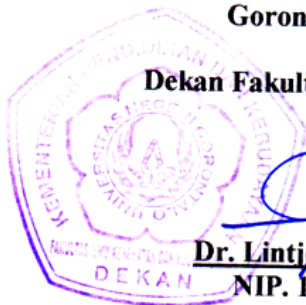
3.....

4.....

**Gorontalo, Desember 2015**

**MENGETAHUI**

**Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan**



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

## ABSTRAK

Abdul, Effendi Razak. 2015. “Meningkatkan Kemampuan Pukulan *Forehand* Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Latihan Siswa Kelas X<sup>8</sup> SMA Negeri 1 Tilamuta”. Skripsi, Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Jurusan Pendidikan Keolahragan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Risna Podungge, S.Pd. M.Pd dan Pembimbing II Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut apakah kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja siswa di kelas X<sup>8</sup> SMA Negeri 1 Tilamuta dapat ditingkatkan melalui metode latihan? Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja melalui metode latihan di kelas X<sup>8</sup> SMA Negeri 1 Tilamuta. Adapun hipotesis dalam penelitian tindakan kelas ini adalah “Jika diterapkan metode latihan maka kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas X<sup>8</sup> SMA Negeri 1 Tilamuta akan meningkat”.

Berdasarkan hasil pengamatan dari data awal atau observasi awal yakni 56,08, siklus I 64,32, dan siklus II 74,13. Penelitian ini mengalami peningkatan, dan bahkan melebihi indikator kinerja yang sudah ditetapkan, yaitu sebesar 80% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai 70-79. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjaskes khususnya materi pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dengan menggunakan metode latihan dapat meningkat pada siswa kelas X<sup>8</sup> SMA Negeri 1 Tilamuta. Dengan demikian hipotesis dapat diterima dan penelitian ini dianggap berhasil dan tidak dilanjutkan ke siklus berikut.

Sehingga dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Jika diterapkan metode latihan maka kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas X<sup>8</sup> SMA Negeri 1 Tilamuta akan meningkat”. dapat terbukti.

**Kata Kunci : Kemampuan Pukulan *Forehand*, Permainan Tenis Meja, Metode Latihan**