

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW BOXING* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN PUKULAN *JAB-STRAIGHT* PADA MAHASISWA JURUSAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA FOK UNG**

Skripsi

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**

Oleh

MUDJIATNO DATUNSOLANG

831 410 234



**PRODI S1 PENJASKES-REK
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Mudjiatno Datunsolang
NIM : 831 410 234
TTL : Pinolosian, 22 Desember 1992
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
Prodi : S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan ini, bahwa hasil karya tulis yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Shadow Boxing* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Jab-Straight* Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FOK UNG”** merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya tulis orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan dan referensinya yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, 09 Oktober 2017

Yang bertanda tangan dibawah ini



Mudjiatno Datunsolang

Nim : 831 410 234

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW BOXING* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN PUKULAN *JAB-STRAIGHT* PADA MAHASISWA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FOK UNG**

**(STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA FOK UNG)**

OLEH :

Mudjiatno Datunsolang

NIM. 831 410 234

Telah Diperiksa Dan Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diuji

PEMBIMBING I



Risna Podungge S.Pd, M.Pd
Nip. 19710721 200212 2 001


PEMBIMBING II



Zulkifli A. Lamusu S.Pd, M.Pd
Nip. 19830725 200812 1 002

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



Drs. Sarjan Mite, M.S
Nip. 19610508 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW BOXING* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN PUKULAN *JAB-STRAIGHT* PADA MAHASISWA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FOK UNG**

Oleh
Mudjiatno Datunsolang
Nim 831 410 234

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Senin, 09 Oktober 2017
Waktu : 08.00 s/d selesai

Dewan Penguji	
Nama	TandaTangan
1. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19810615 200812 1 001	1. 
2. <u>Suryadi Datau S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19820409 200604 1 001	2. 
3. <u>Risna Podungge S.Pd, M.Pd</u> Nip: 19710721 200212 2 001	3. 
4. <u>Zulkifli A. Lamusu S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19830725 200812 1 002	4. 

Mengetahui
Dean Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Lantje Boekosoe, M.Kes
Nip. 19590110 198603 2 003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui (Q.S AL-Baqarah 216)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain (Q.S Al-Insyirah 6-7)

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

- *Bapak dan Ibuku tercinta Sahrudin Datunsolang dan Ima Taemba yang selalu tulus dan bersusah payah mengasuh, membesarkan, mendidik dan membiayai hidupku serta selalu berdoa demi keberhasilan studiku*
- *Adik-adikku tersayang Ilham Datunsolang dan Rahmat Edi Datunsolang, makasih telah memberiku suport dan makasih sudah sayang sama kakakmu yang banyak maunya ini.*
- *Teman-teman angkatan yang senasib dan sepejuangan yang telah menjadi spirit dalam hidupku serta selalu menemaniku dan selalu memotivasi, menghibur, dan menemaniku disaat aku banyak masalah*
- *Teman-teman sasana : Bang Zul. Bang Samori. Susan. Wawan. Eky. Wahyu. Pace. Sukma. Sindi. dan Aisah yang selalu menemani di tempat latihan dan diluar latihan. selalu berbagi masukan dan kekurangan layaknya saudara merki tak sedarah.*

ALMAMATERKU TERCINTA

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

TEMPAT AKU MENIMBA ILMU

INTISARI

Mudjiatno Datunsolang Nim 831410234. 2017. Pengaruh Latihan *Shadow Boxing* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Jab-Straight* Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga Fok Ung. Skripsi, jurusan pendidikan keolahragaan, fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Risna Podungge, S.Pd, M.Pd dan pembimbing II Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan *shadow boxing* terhadap peningkatan kecepatan pukulan jab-straight pada mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga FOK UNG. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *shadow boxing* terhadap peningkatan kecepatan pukulan jab-straight dalam olahraga tinju. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *shadow boxing* dan latihan ini dilakukan selama dua bulan dengan frekuensi latihan 3 hari dalam seminggu, intensitas latihan 80 % dari latihan *shadow boxing* dalam waktu 30 detik dengan menentukan set latihan antara 3 set sampai 5, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing* . Dengan sampel berjumlah 15 Mahasiswa Kepelatihan Olahraga FOK UNG. Kemudian latihan diberikan selama dua bulan dan di tes akhir dengan menggunakan tes kecepatan pukulan jab-straight. Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 14.15$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($15-1 = 14$) di peroleh harga sebesar 1.761. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 14.05 > t_{tabel} = 1.761$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan Shadow Box terhadap peningkatan kecepatan pukulan Jab-Straight.

Kata Kunci : latihan *shadow boxing*, Kecepatan pukulan *jab-straight*

Abstract

Mudjiatno Datunsolang, Student Id. 831410234. 2017. The Influence of Shadow Boxing Exercise toward The Increase of Jab-Straight Speed on Students of Department of Sport Exercise, Faculty of Sports and Science, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Risna Podungge, S.Pd, M.Pd and Co-supervisor is Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd. This research aims at verifying scientifically the influence of shadow boxing exercise toward the increase of Jab-Straight speed on students of Department of Sport Exercise, Faculty of Sports and Science, State University of Gorontalo. Research hypothesis states that there is influence of shadow boxing exercise toward the increase of Jab-Straight speed on students of Department of Sport Exercise, Faculty of Sports and Science, State University of Gorontalo. It applies experimental method with One Group Pre Test and Post Test Design by giving shadow boxing exercise as treatment. This exercise has been conducted for two months with frequency of 3 times in a week. Exercise intensity is 80% in 30 seconds by determining exercise set between 3 to 5 sets. Samples are 15 students of Department of Sport Exercise, Faculty of Sports and Science, State University of Gorontalo. In post test, students have been tested with test of jab-straight speed. Calculation result obtains $t_{\text{count}} = 14.15$ and t_{table} value at $\alpha = 0,05$; $df = n-1$ ($15-1 = 14$) is 1.761. Thus, t_{count} is higher than t_{table} ($t_{\text{count}} = 14.05 > t_{\text{table}} = 1.761$). Based on testing criteria, H_0 is rejected if $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ at $\alpha = 0,05$; $df = n-1$. Therefore, alternative hypothesis or H_a is acceptable. Therefore, it can be concluded that there is influence of shadow boxing exercise toward the increase of Jab-Straight speed.

Keywords: shadow boxing exercise, jab-straight speed

