

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
TEKNIK *FOREHAND DRIVE* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA**

**(Suatu Penelitian Eksperimen Terhadap Siswa Kelas V di SDN Karanganyar
Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang)**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh

ZWAGERI DWI RIMBAWAN

1304135

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2017**

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP TEKNIK
FOREHAND DRIVE DALAM PERMAINAN TENIS MEJA
KELAS V SDN KARANGANYAR KECAMATAN DARMARAJA KABUPATEN
SUMEDANG**

Oleh

ZWAGERI DWI RIMBAWAN

Sebuah Sripsi Yang Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar

© Zwageri Dwi Rimabawan

Universitas Pendidikan Indonesia

Kampus Sumedang

2017

Hak cipta dilindungi undang- undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian

Dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin penulis

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Teknik *Forehand Drive* Dalam permainan Tenis Meja”. Skripsi ini beserta isinya adalah benar-benar karya sendiri, saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Sumedang, Juni 2017

Zwageri Dwi Rimbawan
NIM. 1304135



MOTTO HIDUP

**Tetaplah menjadi baik, jika beruntung
Kamu akan menemukan orang baik
Jika tidak, kamu akan ditemukan
Orang baik**

Positif Mind

Positif Vibes

Positif life

**Apa pun yang akan kita kerjakan lakukanlah dengan baik
dan berprilaku dengan baik, karena sekecil apa pun
hasilnya akan lebih memuaskan dari pada apa yang di
kerjakan orang lain**

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kekuasaan dan kehendaknya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Teknik *Forehand Drive* Dalam permainan Tenis Meja”.

Pembuatan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi tugas akhir dalam perkuliahan untuk mendapatkan Gelar Sarjana S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Selain itu juga, skripsi ini juga dimaksudkan untuk dijadikan alternatif pemecahan masalah dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan menerapkan Latihan Kekuatan Otot Lengan, khususnya gerak dasar *forehand drive* dalam pembelajaran tenis meja. Penerapan latihan kekuatan otot lengan ini supaya siswa mampu memukul bola dengan akurat pada saat bermain tenis meja.

Kiranya manusia tak pernah luput dari kekhilafan, maka keberadaan skripsi ini pun demikian, sehingga sangat penting kritik dan saran yang membangun bagi penulis untuk perbaikannya selanjutnya. Semoga skripsi yang sederhana ini memberikan kontribusi yang positif terhadap khazanah karya tulis ilmiah. Amin...

Sumedang, Juni 2017

Z wageri Dwi. R

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan, arahan, dan bimbingan dari berbagai pihak yang tentunya sangat menentukan sekali dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmatnya kepada saya sehingga penyusunan skripsi ini bisa terselesaikan dan yang setinggi-tingginya saya ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Herman Subarjah, M.Si. selaku direktur UPI Kampus Sumedang.
2. Bapak Dr. Tatang Muhtar, M.Si. selaku ketua Prodi SI PGSD Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan pengetahuan dan arahan dalam perkuliahan
3. Bapak Dr. Indra Safari, M.Pd. selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak sekali membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan, saran, arahan, dan nasehat selama proses pembuatan atau proses penyelesaian skripsi penulis.
4. Bapak Yogi Akin, M.Pd. selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak sekali membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan, saran, arahan, dan nasehat selama proses pembuatan atau proses penyelesaian skripsi penulis.
5. Seluruh Dosen, Staf Akademik dan petugas perpustakaan UPI Kampus Sumedang yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.
6. Bapak Drs. Maman. selaku Kepala Sekolah SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja, yang telah memberikan izin penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Bapak Tarma Kusmana, S.Pd. selaku Guru Penjas SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja dan selaku mitra peneliti pada saat penelitian.
8. Seluruh guru dan seluruh siswa-siswi kelas V SDN Karanganyar yang telah banyak membantu penulis dalam penelitian ini, terima kasih atas waktunya.
9. Bapak Alm. Ejen Muhamadzen dan Ibu Heni Rohaenitercinta, selaku orang tua penulis. Terima kasih atas segala dorongan moral maupun materi danda'ayang tidak pernah hentinya dan tidak akan pernah terhingga sampai kapan pun.

Skripsi ini, ku persembahkan untuk mereka, sebagai karya tulis pertama yang dibuat oleh penulis.

10. Keluarga besar penulis yang selalumendukungdan memberikansangatsehinggapembuatanskripsiiniidapatselesaisesuaidenganharapan.
11. Kaka ku M. Farid Wahid yang telah memberikan bantuan dan motivasi, terima kasih berkat do'a mu penulis bisa menyelesaikan perkuliahan ini.
12. Adik kuHaliza suci Amalia yang telah memberikan semangat dalam pembuatan skripsi ini semoga nanti kalian menjadi anak yang berguna bagi nusa dan bangsa
13. Rekan-rekanseperjuanganmahasiswa PGSD UPI KampusSumedang, KhususnyaPenjas angkatan 2013 yang telah saling bahu-membahu menempuh perkuliahan bersama penulis. Kalian telah memberikan warna baru dalam kehidupan saya, semoga kita semua menjadi orang di masa depan. Amin.
14. Rekan- rekan UKM tenis meja khususnya teman seangkatan saya Diki Syafwan dan Asep Suparman yang telah membimbing dan membantu saya mengenai olahraga tenis meja
15. Rekan-rekan dirumah dan dimanapun kalian berada khususnya teman kosan, teman SMAN PGRI Cicurug, terima kasih atas semuanya canda tawa kalian yang selalu memberikan semangat dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. Pihak-pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu.

Di akhir kalimat, penulis hanya bisa mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat-lipat dari segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Amin

Sumedang, Juni 2017

Zwageri Dwi. R