

**EFEKTIVITAS LATIHAN BERDISTRIBUSI MENURUN DAN
LATIHAN BERDISTRIBUSI MENINGKAT TERHADAP HASIL
FOREHAND DRIVE DALAM CABANG
OLAHRAGA TENIS MEJA**



SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Keperawatan**



Oleh:

**ADE IMAN HERDIANA
951102**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2001**

Nama : Ade Iman Herdiana
NIM : 951102
Judul : Efektivitas Latihan Berdistribusi Menurun Dan Latihan Berdistribusi Meningkat Terhadap Hasil Forehand Drive Dalam Cabang Olahraga Tenis Meja

Disetujui dan Disahkan Oleh:

Pembimbing I



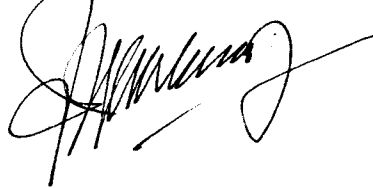
Drs. Bastinus N. Matjan
NIP. 131 485 146

Pembimbing II



Dra. Nina Sutresna, M.Pd.
NIP. 131 711 181

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan



Drs. Ucup Yusup, M.Kes.
NIP. 131 479 517

"Barang siapa ingin doanya terkabul
dan dibebaskan dari kesulitannya
hendaklah dia mengatasi (menyelesaikan)
kesulitan orang lain."

(HR. Ahmad)

"Dan Allah akan menambah petunjuk kepada mereka yang telah
mendapat petunjuk. Dan amal-amal saleh yang kekal itu
lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu dan
lebih baik kesudahannya."

(QS. Maryam: 76)

Skripsi ini kupersembahkan
Untuk Bapak, Ibu dan saudara-
saudaraku tercinta. Semoga
hidup kita diridhoi oleh
Allah SWT.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, shalawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah mewariskan kebenaran dan suri tauladannya.

Alhamdulillah, berkat izin dan Ridhlo-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Efektivitas Latihan Berdistribusi Menurun dan Latihan Berdistribusi Meningkatkan Terhadap Hasil Forehand Drive Dalam Cabang Olahraga Tenis Meja” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Satu Pendidikan Jurusan Pendidikan Keperawatan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini menguraikan hal-hal yang berhubungan dengan suatu usaha dalam meningkatkan prestasi tenis meja dan teori-teori yang dijadikan landasan dalam usaha tersebut. Usaha-usaha yang dimaksud berupa eksperimen yang dilakukan terhadap atlet-atlet perkumpulan tenis meja Bumi Siliwangi Bandung untuk diketahui hasilnya dan menetapkan kesimpulan penelitian.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan dari semua pihak yang turut peduli terhadap penelitian ini. Semoga apa yang dapat penulis susun ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

Bandung, Januari 2000

Penyusun,



UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis banyak menemui hambatan-hambatan, namun berkat rahmat serta karunia Allah SWT serta bantuan dan bimbingan semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Bapak Drs. Amung Ma'mun, M.Pd., selaku Dekan FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk mengadakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Ucup Yusup, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan atas izin, rekomendasi, dan bantuannya kepada penulis untuk mengadakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Bastinus N. Matjan, selaku Pembimbing I atas segala arahan, bimbingan, bantuan dan motivasinya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Nina Sutresna, M.Pd., selaku Pembimbing II atas segala bantuan dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Nurlan Kusmaedi, M.Pd., selaku Pembina perkumpulan tenis meja Bumi Siliwangi Bandung atas bantuan serta kerjasamanya sehingga penelitian yang penulis laksanakan dapat berjalan lancar.
6. Bapak Drs. Enjang Rahmat, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik atas bantuan dan bimbingannya selama penulis mengikuti perkuliahan.

7. Staf Dosen dan Karyawan FPOK UPI atas segala bantuan serta kerjasamanya.
8. Ibunda dan Ayahanda terkasih atas segala dorongan baik moril maupun materil serta do'a restunya sebagai bekal dalam kehidupan penulis.
9. Saudara-saudaraku tercinta atas bantuan dan motivasi yang tiada henti demi masa depan penulis.
10. Sdr. M. Taufik, S.Pd., atas segala bantuan dan kerjasamanya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.
11. Biro 69 atas bantuan serta kerjasamanya.
12. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan khususnya angkatan '95 atas motivasi dan bantuannya.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga atas segala yang mereka berikan mendapat balasan yang berlipat ganda dan lebih dari Allah SWT. Amiin.

Bandung, Januari 2001

Penyusun,