

**HUBUNGAN KELENTUKAN PINGGANG DAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE* TENIS  
MEJA DI SMA N 5 BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan



**RAM DANY  
18087199/2018**

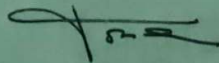
**DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **Hubungan Kelentukan Pinggang dan Kekuatan Otot  
lengan terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Tennis  
Meja di SMA N 5 Bukittinggi**  
Nama : Ram Dany  
NIM/BP : 18087199 / 2018  
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Mengetahui,  
Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Disetujui,  
Pembimbing



Sari Mariati, S.Si, M.Pd  
NIP. 19840316 201504 2 002

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Ram Dany  
NIM : 18087199

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departemen Kepeleatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul


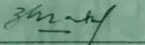
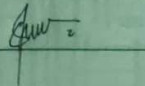
**“ Hubungan Kelentukan Pinggang dan Kekuatan Otot lengan terhadap  
Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Meja di SMA N 5 Bukittinggi “**

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Sari Mariati, S.Si, M.Pd
2. Anggota : Dr. Masrun, M.Kes
3. Anggota : Suci Nanda Sari, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

## SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Hubungan Kelentukan Pinggang dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Tennis Meja di SMA N 5 Bukittinggi**" adalah karya saya sendiri.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2023  
Yang membuat pernyataan



Ram Dany  
NIM 18087199

## ABSTRAK

### **Ram Dany. 2023. Hubungan Kelentukan Pinggang dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Forehand drive* Atlet Ekstrakulikuler Tenis Meja di SMA N 5 Bukitinggi**

Masalah penelitian ini adalah masih kurang maksimalnya ketepatan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakulikuler tenis meja di SMA N 5 Bukitinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pinggang dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakulikuler tenis meja di SMA N 5 Bukitinggi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di SMA N 5 Bukitinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakulikuler tenis meja di SMA N 5 Bukitinggi yang berjumlah 27 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) *sit and reach*, 2) *push up*, dan 3) tes ketepatan *forehand drive*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau product momen dan korelasi berganda, kemudian dilanjutkan dengan analisis signifikansi dengan uji t dan uji F.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakulikuler tenis meja di SMA N 5 Bukitinggi dengan  $t_{hitung} 2,85 > t_{tabel} 1,73$  2) Terdapat hubungan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakulikuler tenis meja di SMA N 5 Bukitinggi dengan  $t_{hitung} 3,15 > t_{tabel} 1,73$ , 3) Terdapat hubungan antara kelentukan pinggang dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakulikuler tenis meja di SMA N 5 Bukitinggi dengan  $F_{hitung} 5,30 > F_{tabel} 3,49$ .

**Kata kunci: Kelentukan Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan *Forehand Drive*, Tenis Meja**

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ **Hubungan Kelentukan Pinggang dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Atlet Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA N 5 Bukittinggi**”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penghargaan dan terima kasih penulis ucapkan kepada Ibuk Sari Mariati, S.Si, M.Pd, selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Masrun M,Kes dan Ibuk Suci Nanda Sari, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis. Teristimewa kepada orang tua tersayang Ibu yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, selaku Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf tata usaha dan pegawai pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang, Januari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II: KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Tenis Meja.....	8
2. Teknik Pukulan Tenis Meja.....	21
3. Sarana Prasarana Tenis Meja .....	25
4. Kelentukan Pinggang .....	27
5. Kekuatan Otot Lengan.....	30
6. Kemampuan <i>Forehand Drive</i> .....	31
B. Penelitian Relevan .....	35
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis .....	37
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Definisi Operasional.....	40
1. Kelentukan Pinggang.....	40
2. Kekuatan Otot Lengan .....	40
3. Kemampuan <i>forehand drive</i> .....	40



D. Instrumen Penelitian .....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A...Deskripsi Data.....	49
1....Kelentukan Pinggang ( $X_1$ ).....	49
2....Kekuatan Otot Lengan ( $X_2$ ).....	50
3....Kemampuan <i>Forehand Drive</i> (Y).....	52
B... Uji Persyaratan Analisis.....	53
C... Pengujian Hipotesis.....	54
D...Pembahasan.....	57
1....Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kelentukan Pinggang Terhadap kemampuan <i>Forehand Drive</i> Atlet ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	57
2....Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Atlet ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	58
3....Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kelentukan Pinggang dan Kekuatan Otot Lengan secara bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Atlet ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A...Kesimpulan.....	62
B...Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1....Populasi atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	39
2....Sample atlet ekstrakurikuler SMA N 5 Bukittinggi.....	39
3....Norma Standarisasi Kelentukan Pinggang Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima.....	42
4....Norma Standarisasi Ketepatan <i>Forehand Dive</i> Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima.....	45
5....Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan pinggang atlet Ekstrakurikuler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	49
6....Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan atlet ekstrakuriler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	51
7....Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>forehand drive</i> atlet ekstrakurikuler di SMA N 5 Bukittinggi.....	52
8....Uji Normalitas dengan Lilliefors.....	53
9....Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan <i>forehand drive</i> atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	54
10...Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan <i>forehand drive</i> atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	55
11...Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelentukan pinggang dan Kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan <i>forehand drive</i> atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1....Pegangan <i>Shakehands Grip</i> .....	12
2....Pegangan <i>Penhold Grip</i> .....	14
3....Posisi Siap Dalam Tenis Meja.....	15
4....Meja Tenis Meja.....	25
5....Tiang dan Jaring Net.....	26
6....Bet Tenis Meja.....	26
7....Bola Tenis Meja.....	27
8....Kerangka Konseptual.....	36
9.... <i>Sit and Reach</i> .....	42
10..Tes <i>push up</i> untuk mengukur kekuatan otot lengan.....	44
11..Instrumen Ketepatan Pukulan <i>Forehand drive</i> Tenis meja.....	44
12..Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan pinggang atlet ekstrakulikuler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	50
13..Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot lengan atlet ekstrakulikuler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.....	51
14...Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>forehand drive</i> atlet ekstrakulikuler di SMA N 5 Bukittinggi.....	53

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani yang melibatkan fisik dan keterampilan individu maupun tim yang berguna untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, dan olahragapun banyak sekali digemari oleh masyarakat baik itu kalangan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Selain untuk kesehatan, kebugaran, dan keterampilan, olahraga sendiri pun bisa menjadi suatu wadah untuk seseorang berprestasi, banyak sekali pertandingan-pertandingan olahraga untuk menunjang prestasi seseorang, mulai dari antar kampung, antar kota, antar daerah, tingkat nasional, maupun sampai ajang internasional. Selain itu dengan kita berolahraga bisa menjalin tali silaturahmi dengan sesama, menambah pengalaman dan wawasan. Dalam Undang-Undang RI nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menyebutkan "Bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara integrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya".

Pentingnya pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga dijelaskan dalam pasal 27 diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional (UU No. 11 tahun 2022). Hal ini dapat diartikan bahwa olahraga masyarakat adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat

yang dilakukan secara terus menerus untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan

Salah satu olahraga yang digemari masyarakat dan menjadi populer saat ini adalah olahraga tenis meja. Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat luas. Tenis meja dapat dimainkan oleh semua tingkat usia, baik usia dini, remaja, maupun dewasa. Permainan tenis meja memberi manfaat yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang baik.

Permainan tenis meja memiliki keistimewaan seperti dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan, tidak memerlukan tempat yang luas, menggunakan alat yang ringan, memiliki peralatan yang harganya terjangkau oleh kalangan masyarakat.

Permainan tenis meja memiliki ciri tersendiri yaitu dilihat dari jenis bola, alat pemukul, cara memukul, lapangan serta peraturan permainan. Karena laju bola yang sangat cepat dan alat pemukul yang memakai lapisan karet dan busa berlapis karet yang beraneka jenis, maka olahraga ini kaya dengan variasi permainan.

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang prima dalam berlatih maupun saat bertanding agar nantinya mendapat prestasi yang maksimal. Dalam meningkatkan prestasi tenis meja pelatih mempunyai peran penting dalam pembinaan dalam segi program latihan maupun pelaksanaan latihan. Dalam olahraga tenis meja kemampuan pukulan

*forehand drive* harus menjadi salah satu teknik yang harus mendapatkan perhatian tetap dalam proses latihan. Beberapa faktor yang harus dilatih untuk memperoleh prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, faktor lain yang harus menjadi perhatian pelatih harus mampu menyusun dan memberikan program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang diinginkan.

Pada teknik *forehand drive*, kelentukan pinggang seorang atlet sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan dari pukulan yang dilakukan, tentunya kekuatan otot lengan seseorang atlet tenis meja juga akan membantu keberhasilan dari pukulan *forehand drive*. Dalam pukulan *forehand drive* tenis meja saat melakukan *forehand drive* seorang atlet harus mempunyai keyakinan dan kepercayaan diri yang kuat agar mampu menghasilkan pukulan yang sempurna.

Sekolah SMA N 5 Bukittinggi merupakan salah satu sekolah yang ada di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan cabang olahraga tenis meja. Pembinaan yang dilakukan di ekstrakurikuler sebanyak satu kali seminggu. Adapun beberapa kejuaraan yang pernah diikuti oleh atlet tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi adalah O2SN tingkat Kecamatan di Kota Bukittinggi pada tahun 2018 yang belum berhasil mendapatkan juara.

Alasan peneliti memilih *forehand drive* adalah karena *forehand drive* salah satu senjata atlet yang bisa menghasilkan point, dan *forehand drive* lebih banyak dilakukan pada saat latihan maupun pertandingan, dan yang terjadi dilapangan adalah kebanyakan bola keluar, nyangkut di net dan arah bola tidak

sesuai dengan yang diharapkan, sehingga peneliti mengambil *forehand drive* ini menjadi salah satu variabel.

Berdasarkan pengamatan di lapangan atlet sering mengalami respon yang lambat dalam menerima bola pada saat pertandingan, salah satu yang menyebabkan kegagalan tersebut adalah ketepatan dalam melakukan *forehand drive* karena pada saat lawan menyerang atau melakukan pukulan atlet tersebut sulit untuk mengembalikan atau menyerang balik serangan dari lawan sehingga *forehand drive* tersebut keluar. Atlet di ekstrakurikuler di SMA N 5 Bukittinggi susah mengembalikan bola kepada lawan dan kurang tepatnya pada saat pukulan *forehand drive*.

Selama peneliti melakukan observasi dan melihat pada saat atlet latihan di SMA N 5 Bukittinggi, peneliti melihat atlet tenis meja yang tampak kurangnya bimbingan dan pembinaan dari pelatih sehingga mengakibatkan kurangnya keseriusan dalam pelaksanaan latihan dan juga kurangnya dukungan orang tua sehingga mengakibatkan mental atlet yang kurang kuat.

Salah satu faktor yang mempengaruhi rutinitas latihan adalah terganggu oleh cuaca yang kurang mendukung, dan juga faktor lain yang mempengaruhinya adalah sarana dan prasarana yang kurang memadai dan jadwal latihan yang dilakukan tidak teratur sehingga latihan tidak maksimal kemudian dalam jadwal latihan sering terjadinya keterlambatan dikarenakan atlet masih ada rutinitas lain sebelum latihan tenis meja. Peneliti juga melihat ketidaktepatan bola saat menyentuh bet dalam melakukan *forehand drive*.

Sehingga *forehand drive* kurang maksimal yang mengakibatkan bola mudah dikembalikan oleh lawan dan mengakibatkan bola banyak keluar dari lapangan.

Dalam pertandingan tenis meja atlet harus lincah dalam melakukan *forehand drive*, tidak lambat, ketepatan dalam memukul, respon cepat dalam menerima bola dari serangan lawan. Sehingga kemampuan atlet dalam melakukan *forehand drive* lebih maksimal dan atlet lebih mudah mengembalikan pukulan lawan. Berdasarkan masalah tersebut peneliti ingin meneliti lebih jauh lagi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan pukulan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi .

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler di SMA N 5 Bukittinggi, adapun faktor-faktor tersebut dapat di identifikasikan :

1. Kemampuan *forehand drive* atlet di SMA N 5 Bukittinggi .
2. Sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk melakukan *forehand drive* di SMA N 5 Bukittinggi.
3. Lambatnya gerakan atlet dalam melakukan *forehand drive* di SMA N 5 Bukittinggi.
4. Kurangnya respon atlet dalam menerima bola dari lawan.
5. Pelatih yang kurang profesional saat latihan maupun pertandingan.
6. Dukungan dari internal maupun eksternal saat latihan maupun pertandingan.
7. Mental atlet saat bertanding kurang kuat.



8. Kelentukan pinggang atlet tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.
9. Kekuatan otot lengan atlet tenis meja di di SMA N 5 Bukittinggi.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalahnya sebagai berikut:

1. Kelentukan pinggang atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 5 Bukittinggi.
2. Kekuatan otot lengan atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 5 Bukittinggi.
3. Kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 5 Bukittinggi.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan kelentukan pinggang dengan pukulan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 5 Bukittinggi?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan pukulan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 5 Bukittinggi?
3. Apakah terdapat hubungan kelentukan pinggang dan kekuatan otot lengan secara bersama sama dengan ketepatan pukulan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 5 Bukittinggi?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan kelentukan pinggang dengan pukulan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 5 Bukittinggi.
2. Mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan pukulan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 5 Bukittinggi.
3. Mengetahui hubungan kelentukan pinggang dan kekuatan otot lengan secara bersama sama dengan pukulan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 5 Bukittinggi.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S<sub>1</sub>) di jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi para atlet-atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMA N 5 Bukittinggi.
3. Sebagai bahan bacaan untuk mahasiswa baik di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang maupun di Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai acuan untuk penulis berikutnya untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel yang mempengaruhi pukulan *forehand drive*.