

**PENGARUH LATIHAN *FORWARD* DAN *BACKWARD*  
*HANDGRIP* TERHADAP HASIL KETERAMPILAN  
KETEPATAN *SMASH* BULUTANGKIS**

**PROPOSAL SKRIPSI**



**Dike Ari Ruliantoro**

**Nim 175900040**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**PENGARUH LATIHAN *FORWARD* DAN *BACKWARD*  
*HANDGRIP* TERHADAP HASIL KETERAMPILAN  
KETEPATAN *SMASH* BULUTANGKIS**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Dike Ari Ruliantoro  
NIM 175900040**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU  
PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dike Ari Ruliantoro  
NIM 175900040

Judul Skripsi : “Pengaruh Latihan *Forward* Dan *Backward Handgrip* Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan *Smash* Bulutangkis”

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 23 Januari 2021



Dosen pembimbing



Dr. Sumardi M.Kes

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dike Ari Ruliantoro dengan Judul “Pengaruh Latihan *Forward Dan Backward Handgrip* Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan *Smash Bulutangkis*”

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal

Dewan Penguji :



1. Dr. Sumardi M.kes

Ketua Penguji

2. Dr. Ujang Rohman, M.Kes.,

Anggota Penguji I

3. Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd.,

Anggota Penguji II

Mengesahkan  
Dekan FPP



Dr. Santika Renuka Madi, M.Kes  
NIP. 196702091992031002



Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani.



Achmad Nuryadi, S.Pd. M.Pd.  
NIDN 0724097301



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini :**

Nama : Dike Ari Ruliantoro  
NIM : 175900040  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.  
Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 11 Januari 2021  
Yang membuat pernyataan,



DIKE ARI RULIANTORO

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“JAWABAN DARI SEBUAH KEBERHASILAN ADALAH  
TERUS BELAJAR DAN TAK KENAL PUTUS ASA”

Jika Kamu Lelah Dan Ingin Putus Asa Ingatlah Orang Tua. Tujuan  
Utama Kita, Kita Sukses Untuk Siapa.

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta saya, RUPIANTO dan LILIK SULIHARTI yang telah memberikan Do'a dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga yang telah memberikan Do'a dan dukungannya kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini,
3. Kepada teman-teman seperjuangan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2017, terima kasih sudah memberi semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirobbila'alamin, segala puji bagi penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya berupa kekuatan fisik maupun mental, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Dan tidak lupa juga sholat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya ke jalan yang terang benderang yaitu AD-Dinul Islam.

Penulisan skripsi ini merupakan karya penulis yang dilakukan dengan semaksimal mungkin. Akan tetapi memerlukan adanya perbaikan dan pengembangan pada kegiatan berikutnya. Dalam kegiatan ini banyak pihak yang terlibat didalamnya, untuk itu penulis ingin menghaturkan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., Dekan FPP Universitas Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Sumardi, M.Kes. Dosen pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Dr. Ujang Rohman, M.Kes., Dosen penguji sidang skripsi S1 Pendidikan Jasmani.
6. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Kedua orang tua, yang selalu memberikan nasehat, Do'a, dan kasih sayangnya dalam menyelesaikan Skripsi.
8. Teman-teman Prodi PENJAS angkatan 2017, yang telah memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan Skripsi

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan kerja sama yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi Program Studi Pendidikan Jasmani. Sebagai penutup, semoga Allah SWT memberi berkat dan Anugerah-Nya kepada kita semua.

Surabaya 11 Januari 2021  
Penulis

Dike Ari Ruliantoro



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak.....	v
Motto.....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi .....	viii
Daftar Tabel .....	ix
Daftar Gambar .....	x
Daftar Lampiran .....	xi

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	7
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Konseptual .....	20
D. Hipotesis .....	21

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	23
C. Variabel Penelitian .....	24
1. Identifikasi Variabel .....	24
2. Definisi Operasional Variabel .....	25
D. Instrumen Penelitian .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28

F. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	30
B. Pembahasan.....	35
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA .....	39
LAMPIRAN.....	