

## ABSTRAK

Ari Dike Ruliantoro. 2021. Pengaruh Latihan *Forward* dan *Backward Handgrip* Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan *Smash* Bulutangkis. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dr. Sumardi, M. Kes.

Kata Kunci : Handgrip, Hasil Keterampilan *Smash* Bulutangkis

Latar belakang penelitian ini adalah hasil keterampilan ketepatan *smash* bulutangkis harus didukung dengan kelentukan pergelangan tangan yang baik. Permasalahan penelitian adalah apakah ada pengaruh latihan *smash* dengan penambahan *forward* dan *backward handgrip* terhadap prestasi pukulan *smash* pemain pemula PB. Tunas Bangsa Gresik 2021?

Sampel penelitian adalah pemain pemula PB. Tunas Bangsa 2021 berjumlah 20 sedangkan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Hasil penelitian adalah latihan *forward handgrip* memberi pengaruh lebih besar dibandingkan latihan *backward handgrip* terhadap peningkatan hasil *smash* pada pemain bulutangkis pemula PB. Tunas Bangsa 2021. Ada pengaruh yang nyata latihan *smash* terhadap pemain bulutangkis. Dari output tersebut terlihat bahwa  $f$  hitung sebesar 4.700 dengan tingkat signifikansi  $0.000 < 0.05$

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada para pemain pemula PB. Tunas Bangsa tahun 2021 untuk meningkatkan kemampuan pukulan *smash* selain dengan latihan *drill* pukulan *smash* perlu menggunakan latihan *Forward Handgrip* dalam latihan kelentukan pergelangan tangan.

## ***ABSTRACT***

Ari Dike Ruliantoro. 2021. The Effect of Forward and Backward Handgrip Training on Badminton Smash Accuracy Skills Results. Thesis Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Dr. Sumardi, M. Kes.

Keywords: Handgrip, Badminton Smash Skills Results

The background of this study is the results of badminton smash accuracy skills must be supported by good wrist flexibility. The research problem is whether there is an effect of smash practice with the addition of forward and backward handgrips on smash achievement of PB novice players. Tunas Bangsa Gresik 2021?

The research sample was PB novice players. Tunas Bangsa 2021 amounted to 20 while the sampling technique was total sampling. The results showed that the forward handgrip exercise had a greater effect than the backward handgrip exercise on the improvement of smash results in PB novice badminton players. Tunas Bangsa 2021. There is a significant effect of smash practice on badminton players. From the output, it can be seen that  $f$  counted at 4,700 with a singling level of  $0.000 < 0.05$

Based on the results of the research it is suggested to PB novice players. Tunas Bangsa 2021, to improve the ability to hit the smash, apart from smash drill practice, it is necessary to use the Forward Handgrip exercise in wrist flexibility training.