

**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

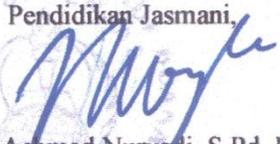
Mengesahkan
Dekan FPP



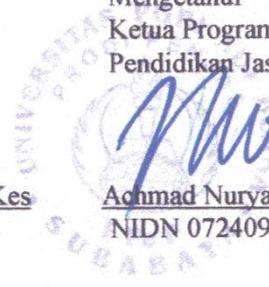
Dr. Santika Renuka Madi, M.Kes
NIP. 196702091992031002



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 sholawat serta salam tcurahkan 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
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	