

DAFTAR PUSTAKA

- A. Munandar. (1995). *Iktisar Anatomi Alat Gerak Dan Ilmu Gerak*. Jakarta: EGC.
- Adisasmita, Y. dan A. S. (1996). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.
- Andi, S. (2004). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Andika. (2018). *Bagian Raket Badminton*. <http://badminton-sports-pcbc.blogspot.com/2018/06/penjelasan-bagian-raket-badminton.html>
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2016). *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Hendra Sutiyanawan, T., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. (2015). Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(8), 1–15.
- Hermawan Aksan. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Icuk Sugiarto, M. Furqon H., S. K. P. (2002). *Total Badminton*. Solo: CV. Setyaki Eka Anugrah.

- Kisner, C., & Colby, L. (2012). *Therapeutic Exercise Foundations and Techniqes Fifth Edition*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Maskum Ali. (2009). *metode penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Falkulitas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Mengetahui teknik memeng raket.* (2018). <http://khusnulmagfirah9.blogspot.com/2018/03/mengetahui-teknik-memeng-raket.html>
- Nasution, M. N. (n.d.). *Kinesiologi*. Semarang: UNNES.
- Poole, J. (2011). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionar Jaya.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pegandaan buku Pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Setiowati, A. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.
- Shuttlecock/kok Menari Indah Di Udara. (2017). In *kementrian pendidikan dan kebudayaan direktorat jendrerel pendidikan anak usia dini dan pendidikan masyarakat*. (Vol. 2).

- Standar Shuttlecock Badminton - Kabar Sport*. (n.d.). Retrieved November 19, 2020, from <http://www.kabarsport.com/2015/09/standar-shuttlecock.html>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno H.P. (1986). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK-IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragan UNY.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syahri Alhusin. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Debdikbud, Dirjen Dikti P2TK.
- Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Bali Membangun Bali*, 1, 103–109.

LAMPIRAN

Lampiran I Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I Jl. Ngagel Dadi III R. 37 Telp. (031) 5651127, 5641097 Fax. (031) 5667094 Surabaya 60245
Kampus II Jl. Dukuhturi Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60214

Nomor : 406/Ak.1/FPP/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
UKM Universitas PGRI Adibuana Surabaya
Universitas PGRI Adibuana Surabaya
di Surabaya

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua UKM Universitas PGRI Adibuana Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Reyhan Tino
NIM : 175900188
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Lengan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 05 Januari 2021



Dr. Retika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 Surat jawaban dari pihak UKM.



UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) BULUTANGKIS UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Surabaya, 23 Januari 2021

Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Skripsi

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Di tempat,

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Salam Olahraga,

Berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya tentang permohonan ijin penelitian skripsi dari mahasiswa dengan nama :

Nama : Reyhan Tino
NIM : 175900188
Program Study : Pendidikan Jasmani

Maka dari itu, Bersama ini kami pengurus dari UKM/Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya memberikan ijin dan mempersilahkan mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian di tempat kami latihan.

Demikian Surat ini kami Buat, atas Kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Mengetahui,
Pengurus Klub
Ketua

Salman Al Farisi

Lampiran 3 Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fpcp.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Reyhan Tino
NIM : 175900188
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Lengan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing I	Pembimbing II
1	3 November 2020	ACC Judul Skripsi		
2	9 November 2020	Konsultasi Bab 1		
3	15 November 2020	Revisi Bab 1		
4	23 November 2020	Konsultasi Bab 2 dan 3		
5	1 Desember 2020	Revisi Bab 2, dan 3		
6	3 Desember 2020	Seminar Proposal		
7	3 Januari 2021	Revisi Proposal		
8	11 Januari 2021	Revisi Proposal		
9	22 Januari 2021	Konsultasi Bab 4 dan 5		
10	2 Februari 2021	Revisi Bab 4 dan 5		
11	9 Februari 2021	ACC Skripsi		

Selesai bimbingan skripsi tanggal 10 Februari 2021
Mengetahui,

Pembimbing I

Dr. Hayati, dr., M.Kes.
NIDN. 0030087007

Pembimbing II

Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1302623

Lampiran 4 Format Revisi Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fpep.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SEMINAR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Reyhan Tino
NIM : 175900188
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Lengan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Judul			
2	Penulisan dan penomoran			
3	Pertanyaan penelitian			
4	Manfaat			
5	Kerangka konseptual			
6	Kesimpulan dan saran			

Batas waktu revisi skripsi 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I

Dr. Hayati, dr., M.Kes.
NIDN. 0030087007

Dosen Penguji II

Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0729058804

Dosen Penguji III

Dr. Harwanto, S.T., M.Pd.
NIDN. 8902248 / DY

Lampiran 5 Data kekuatan genggam tangan anggota UKM

Tabel Grip Strength Tes laki-laki:

No	Nama	L/P	Kekuatan otot lengan		Terbaik
			Percobaan 1	Percobaan 2	
1	Wahyu	L	45.50	40.00	45.50
2	Mahmud	L	49.00	51.00	51.00
3	Gerald	L	53.00	53.00	53.00
4	Yudha	L	50.00	50.00	50.00
5	M. fikri	L	31.30	35.00	35.00
6	Fajri	L	50.00	45.00	50.00
7	Zulfikar	L	47.50	47.50	47.50
8	Afandi	L	57.50	57.00	57.50
9	Yusril	L	34.00	34.00	34.00
10	Candra	L	25.00	25.50	25.00

Tabel Grip Strength Tes perempuan:

No	Nama	L/P	Kekuatan otot lengan		Terbaik
			Percobaan 1	Percobaan 2	
1	Farah	P	26.00	30.00	30,00
2	Reni	P	19.00	16.00	19,00
3	Sabrina	P	35.00	26.00	35,00
4	Fatimatul	P	24.50	30.00	30,00
5	Ananda	P	23.00	22.00	23,00
6	Rif'atus	P	17.00	18.00	18,00
7	Yasmin	P	26.00	25.00	26,00
8	Dhifa	P	30.50	33.00	33,00
9	Putri	P	20.00	25.00	25,00
10	Amelia	P	33.00	26.00	33,00

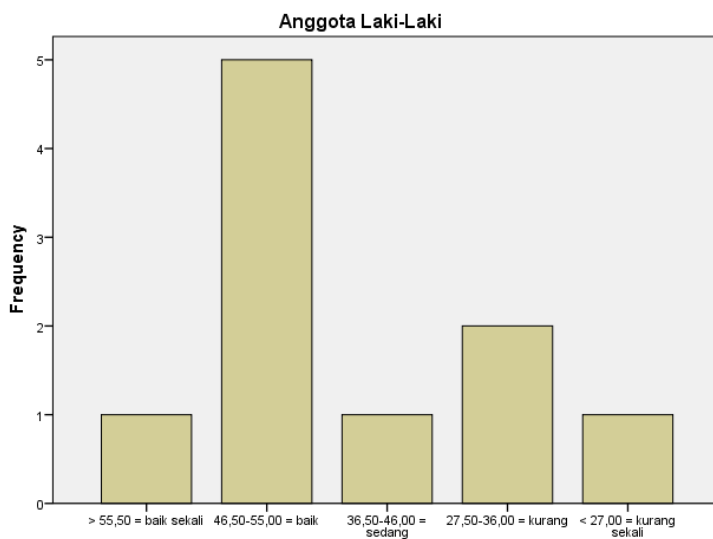
Lampiran 6 Uji Analisis Deskriptif

Tabel Distribusi Frekuensi Anggota Laki-Laki

Anggota Laki-Laki		
N	Valid	10
	Missing	0

Kekuatan Otot Lengan Anggota Laki-Laki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 55,50 = baik sekali	1	10,0	10,0	10,0
46,50-55,00 = baik	5	50,0	50,0	60,0
36,50-46,00 = sedang	1	10,0	10,0	70,0
27,50-36,00 = kurang	2	20,0	20,0	90,0
< 27,00 = kurang sekali	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	



Gambar Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Laki-Laki.

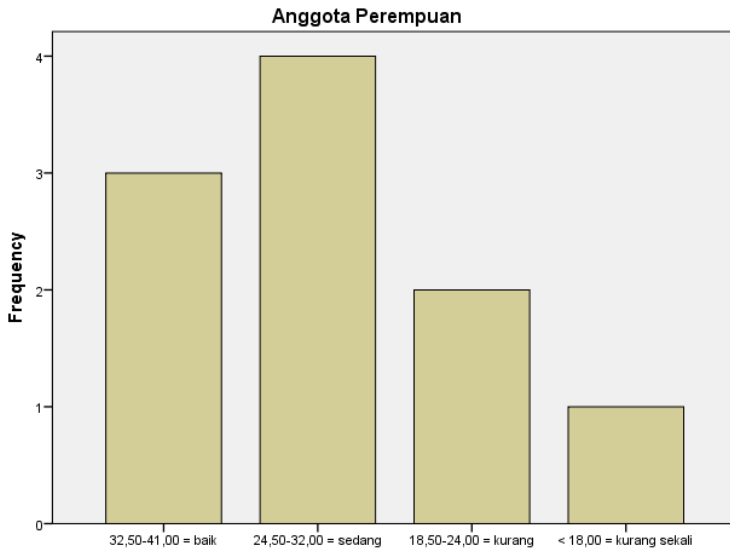
Tabel Distribusi Frekuensi Anggota Perempuan.

Anggota Perempuan

N	Valid	10
	Missing	0

Kekuatan Otot Lengan Anggota Perempuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 32,50-41,00 = baik	3	30,0	30,0	30,0
24,50-32,00 = sedang	4	40,0	40,0	70,0
18,50-24,00 = kurang	2	20,0	20,0	90,0
< 18,00 = kurang sekali	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

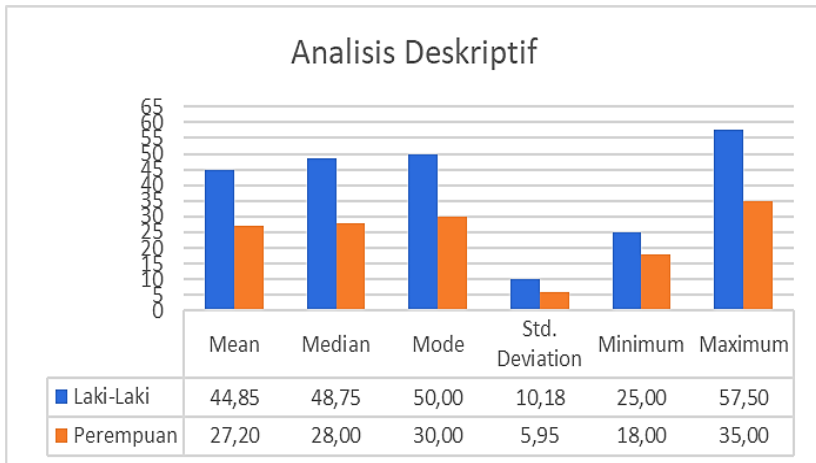


Gambar Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Perempuan.

**Tabel Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Genggam Tangan.
Statistics**

	laki laki	perempua n
Valid	10	10
N Missin g	0	0
Mean	44,8500	27,2000
Median	48,7500	28,0000
Mode	50,00	30,00 ^a
Std. Deviation	10,1845 5	5,95912
Minimum	25,00	18,00
Maximum	57,50	35,00
Sum	448,50	272,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



Gambar. Diagram Batang Hasil Analisis Deskriptif

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.



Gambar 1 Melakukan pemanasan (foto sisi depan)



Gambar 2. Melakukan pemanasan (foto sisi belakang)



Gambar 3. Pengarahan dan penjelasan kepada sampel (foto sisi depan)



Gambar 4. Pengarahan dan penjelasan kepada Sampel (foto sisi belakang)



Gambar 5. Melakukan *grip strength tes* pada anggota perempuan pertama



Gambar 6. Melakukan *Grip Strength Tes* pada anggota perempuan kedua



Gambar 7. Melakukan *Grip Strength Tes* pada anggota laki-laki pertama



Gambar 8. Melakukan *Grip Strength Tes* pada anggota laki-laki kedua



Gambar 9. Melakukan foto bersama anggota UKM