

**PENGARUH LATIHAN FORWARD DAN BACKWARD
HANDGRIP TERHADAP HASIL KETERAMPILAN
KETEPATAN SMASH PADA PEMAIN BULUTANGKIS
PB SUMBER REJEKI LAMONGAN**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Galih Dwi Fahmi

NIM 19590008

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2019**

Pengaruh Latihan Forward Dan Backward Handgrip Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB. Sumber Rejeki Lamongan

SKRIPSI

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

GALIH DWI FAHMI

NIM 195900087

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi Oleh : Galih Dwi Fahmi
Nim : 195900087
Judul Proposal Skripsi : Pengaruh Latihan Forward Dan Backward Handgrip Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB. Sumber Rejeki Lamongan.


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 15 Juli 2022

MENGETAHUI

Kaprodi Pendidikan Jasmani




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

Dosen Pembimbing

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Galih Dwi Fahmi dengan judul Pengaruh Latihan Forward Dan Backward Handgrip Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB. Sumber Rejeki Lamongan. Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 09 Januari 2023

Dewan Penguji:

No	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Achmad Nuryadi S. Pd., M. Pd	Ketua	
2.	Shandy Pieter P, S. Pd., M. Pd	Anggota	
3.	Ramadhany H P, S. Pd., M. Pd	Anggota	

Mengesahkan,
Dekan FPP



Dr. Santika Rentika Hadi., M.kes
NIDN. 0009026702

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini : Selasa tanggal 09 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama	:	Galih Dwi Fahmi
Nim	:	195900087
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Fakultas	:	Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi	:	Pengaruh Latihan Forward Dan Backward Handgrip Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB. Sumber Rejeki Lamongan.

Penguji I



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

Penguji II



Shandy Pieter P, S.pd.,M.Pd.
NIDN.0724097301

Penguji III



Rahmadhany Harnanto P, S.pd.,M.Pd.
NIDN. 0701058802

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Galih Dwi Fahmi
NIM : 195900087
Tempat,Tanggal Lahir : Bondowoso, 14 september 2000
Alamat : Sungegeneng RT3 RW5 Sekarang Lamongan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul: "Pengaruh Latihan Forward Dan Backward Handgrip Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB. Sumber Rejeki Lamongan"

Adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Seluruh ide, pendapat, atau materi sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar kesarjanaaan yang nanti saya dapatkan.

S:  023
METERAI
TEMPEL
012224K20105021
Galih Dwi Fahmi

vi

MOTTO

Don't let yesterday take away many things today and tomorrow.

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya persembahkan laporan akhir ini untuk:

1. Ibuku Sunarni dan Ayahku Muhammad Sulhan Jadi yang tiada hentinya mendoakan, memberi semangat, nasihat, serta kasih sayang yang tulus sehingga saya selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada.
2. Keluarga besar yang secara tidak langsung memotivasi agar saya terus melangkah untuk mencapai tujuan saya.
3. Orang-orang baik yang selalu memberi dukungan dan bantuan dalam bentuk apapun untuk membantu perjalanan kuliah saya.
4. Sahabat dan teman seperjuangan yang tiada henti memberi cambukan untuk terus melangkah sampai akhir, terimakasih untuk segalanya.

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua orang-orang baik yang telah berperan dalam hidup saya, orang-orang yang saya sayangi, semoga Allah SWT selalu melindungi dan membalasnya dengan berlipat kebaikan. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan ilmu di masa mendatang. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat ALLAH SWT, karena hanya berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis berhasil menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan Forward Dan Backward Handgrip Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB. Sumber Rejeki Lamongan

Penyusunan proposal penelitian ini adalah salah satu syarat diajukan untuk penulisan skripsi pada Fakultas pedagogik dan Psikologi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dalam penyusunan proposal penelitian ini telah banyak pihak yang turut membantu dan mendukung sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga memohon maaf dan mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian proposal penelitian ini terutama penulis persembahkan kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas PEDAGOGI dan Psikologi Universitas Adi Buana Surabaya
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Adi Buana Surabaya

4. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran, kritik dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
5. Seluruh Dosen Pengajar Fakultas Pedagogi dan Psikologi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Adi Buana Surabaya.
6. Kedua orang tua serta keluargaku yang telah memberikan semangat dan juga doa sehingga dapat terselesaikannya proposal penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan serta semua pihak yang terkait yang tidak bisa disebut satu persatu. Terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Tentunya penulis menyadari banyak sekali melakukan kesalahan dalam penyusunan proposal penelitian ini, untuk itu penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya. Kritik dan saran yang membangun atas proposal penelitian ini sangat dibutuhkan penulis dan hanya kepada ALLAH SWT lah penulis berharap semoga proposal penelitian ini memberikan manfaat dan berguna bagi kita semua khususnya penulis, Aamiin.

Surabaya, 03 Januari 2023

Penulis

Galih Dwi Fahmi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI	
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
MOTTO	
PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Variabel Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian pustaka	11

1. Hakikat Latihan	11
2. Latihan Forwad Handgrip.....	12
3. Latihan Backward Handgrip.....	13
4. Ketepatan <i>Smash</i>	14
5. Bulu Tangkis	17
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	24
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	
A. Rancangan Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel Penelitian	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	30
C. Metode Pengumpulan Data	31
D. Teknik Analisis Data	33
E. Jadwal Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	
A. Hasil	36
B. Pembahasan	45
BAB V.....	
PENUTUP	
A. Simpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma keterampilan ketepatan <i>smash</i>	33
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest dan postest</i> Keterampilan Ketepatan Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis Sebanyak 5x Percobaan Kelompok Eksperimen	36
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest dan postest</i> Keterampilan Ketepatan Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis Sebanyak 5x Percobaan Kelompok Kontrol	37
Tabel 4.3 Kelompok Eksperimen	38
Tabel 4.4 Kelompok Kontrol.....	39
Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif.....	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas	42
Tabel 4.8 Hasil Uji Paired Test	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik memegang raket <i>american grip</i>	23
Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 3.1 Pretest-Posttest Control Group Design (Sugiyono, 2016:76)	29
Gambar 3. 2 hasil <i>smash</i> yang jatuh didaerah sasaran atau diatas garis belakang area <i>long service line for single</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian	54
Lampiran 2 Program Latihan Keterampilan Ketepatan Smash	52

