

ABSTRAK

Fahmi, Galih D. 2023. Pengaruh Latihan Forward Dan Backward Handgrip Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB. Sumber Rejeki Lamongan. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Latihan *forward* dan *backward* terhadap ketepatan *smash*.

Penelitian ini di latar belakang dan hasil pengamatan dilapangan masalah yang sering terjadi saat para pemain Tim PB.Sumber Rejeki Lamongan mlakukan *smash* kearah luar lapangan sehingga *shuttle cock* yang di arahkan ke dalam lapangan malah ke luar lapangan sehingga para pemain susah untuk meraih kemenangan.

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan ketepatan *smash* pada para pemain Tim PB. Sumber Rejeki Lamongan dengan menggunakan latihan *forward* dan *backward* yang diberikan kepada para pemain. Metode yang digunakan dalam menganalisa ini adalah jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Populasi yang digunakan adalah para pemain Tim PB. Sumber Rejeki Lamongan. Untuk proses pengambilan data dengan melakukan beberapa tahap yaitu perlakuan.

Penulis menggunakan jenis penelitian *Pre-Eksperimen* dengan menggunakan *two group pre-tes post-test design* untuk meneliti pengaruh latihan *forward* dan *backward* terhadap ketepatan *Smash* dalam bermain Bulu tangkis pada pemain tim PB.Sumber Rejeki. Dari hasil uji hipotesis diketahui latihan ini berpengaruh terhadap ketepatan Pukulan *Smash* dalam permainan Bulutangkis pada pemain Tim PB .Sumber Rejeki Lamongan.

ABSTRACT

Fahmi, Galih D. 2023. Pengaruh Latihan Forward Dan Backward Handgrip Terhadap Hasil Keterampilan Ketepatan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB. Sumber Rejeki Lamongan. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

Keywords: *Forward and backward practice on smash accuracy.*

This research is based on the results of observations in the field, the problems that often occur when the players from the PB. Sumber Rejeki Lamongan team smash towards the outside of the field so that the shuttle cock that is directed into the field actually goes off the field so that the players find it difficult to win.

The purpose of this research is to improve the accuracy of the smash on Team PB players. Sumber Rejeki Lamongan by using the forward and backward exercises given to the players. The method used in analyzing this is a type of experimental quantitative research. The population used is the PB Team players. Lamongan's Source of Fortune. For the data collection process by carrying out several stages, namely treatment.

The author used this type of pre-experimental research by using a two group pre-test post-test design to examine the effect of forward and backward training on the accuracy of Smash in playing badminton on team players PB. Sumber Rejeki. From the results of the hypothesis test, it is known that this exercise has an effect on the accuracy of the Smash Punch in Badminton games for PB Team players. Sumber Rejeki Lamongan.