

## ABSTRACT

**CHANDA ADITYA, 2017. Effect of Limb Muscle Strength Exercise Influence on the Result Smash Junior High Students Extracurricular YABRI Terpadu Pekanbaru.**

This study started from a problem that when it hit a smash at practice extracurricular hour is not so optimal and there is also a ball caught in the net. This is due to the lack of strength in the arm muscles so that the blow was not so strong. The author also observed students how to practice and to consult with their coaches to try to do research at the school by way of arm muscle strength training to increase muscle strength and power at the students when doing smash. The purpose of this study to determine whether there is an effect of strength training arm with the results of punch smash in badminton game on SMP YABRI Terpadu Pekanbaru.

This type of research in this study is experimental. We experimentally study is how to provide training materials with the coaches or athletes trying to do something and observe the process and the work it. experiments to be conducted in this study are: Conducting experiments Arm Muscle Strength Exercise Influence on Yield Smash Badminton Junior High Students Extracurricular Yabri Terpadu Pekanbaru.

Population is the whole object. The population in this research is a junior high school students who participated in extracurricular Yabri numbering 12 people. Consists of classes VII and VIII to the age of 11-13 years.

Based on the calculation of the value of Pree test and post test known that  $T_{count} = 3,19 > T_{table} = 2.20$  it can be concluded that the influences of the arm muscle strength training with the results of punch smash in badminton extracurricular students in junior Yabri Terpadu Pekanbaru to influence or increase initial test and final test 61.75%.

**Keywords:** arm muscle strength, ability to smash badminton

## ABSTRAK

### **CHANDA ADITYA,2017. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Smash* Siswa Ekstrakurikuler SMP YABRI TERPADU PEKANBARU.**

Penelitian ini berawal dari masalah yaitu ketika melakukan pukulan *smash* pada saat latihan jam ekstrakurikuler tidak begitu maksimal dan ada juga bola yang menyangkut di net. Hal ini disebabkan kurangnya kekuatan pada otot lengan sehingga pukulan tersebut tidak begitu kuat. Penulis juga mengamati cara berlatih siswa dan berkonsultasi kepada pelatih mereka untuk mencoba melakukan penelitian di sekolah tersebut dengan cara melakukan latihan kekuatan otot lengan untuk menambah kekuatan otot siswa dan juga daya pukul ketika melakukan *smash*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis pada SMP YABRI Terpadu Pekanbaru.

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah Eksprimen. Penelitian eksperimen adalah cara memberikan materi latihan dengan jalan pelatih atau atlet mencoba mengerjakan sesuatu dan mengamati proses dan hasil kerja itu. eksperimen yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah: Melakukan percobaan Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil *Smash* Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler SMP Yabri Terpadu Pekanbaru.

Populasi adalah keseluruhan objek. Populasi dalam peneltian ini adalah siswa SMP Yabri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 12 orang. Terdiri dari kelas VII dan VIII dengan usia 11-13 tahun.

Berdasarkan perhitungan nilai *pree test* dan *post test* diketahui bahwa  $T_{hitung} = 3,19 > T_{table} = 2,20$  maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan *smash* dalam ekstrakurikuler bulutangkis siswa di SMP Yabri Terpadu Pekanbaru dengan pengaruh atau peningkatan tes awal dan tes akhir 61,75 %.

**Kata kunci:** kekuatan otot lengan, kemampuan *smash* bulutangkis