

## ABSTRAK

**Arie Naldo Saputra, 2018: Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Smash Forehand Bulutangkis Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupat Kabupaten Bengkalis.**

Masalah dalam penelitian ini terdapatnya teknik dasar smash forehand yang kurang baik, penyebab kurang baiknya teknik smash forehand dikarenakan siswa kurang baik dalam mengarahkan sasaran bola yang dituju, pengenaan bola dengan reket belum berada pada posisi yang tepat sehingga bola yang dipukul tidak terarah pada sasaran yang dituju, maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan smash forehand dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode latihan Kekuatan Otot Lengan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap smash forehand bulutangkis siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupat Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah Eksperimen. Dengan penelitian ini menggunakan rancangan dua kali penelitian, yaitu test awal (*pree test*) yang dilambangkan  $o_1$  dan test akhir (*post test*) yang ditandai dengan  $o_2$ .

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupat Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan *Total Sampling* keseluruhan jumlah sampel yaitu 14 orang. Pengembangan instrument penelitian ini adalah melakukan test smash forehand dan teknik pengumpulan data menggunakan teknik Observasi, Kepustakaan, Tes dan Pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus uji-t. Hasil *Pree Test* operan dengan Rata-rata nilai 5,7 kemudian *Post Test* Operan dengan Rata-rata nilai 8,3, selanjutnya berdasarkan hasil analisis data nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh adalah 2,33, kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada  $t_{tabel}$  dengan derajat bebas 13, maka didapat  $t_{tabel}$  2,16. Berarti  $t_{hitung}$  lebih besar darit  $t_{tabel}$  dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *Pree Test* dan *Post Test*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari hipotesis yang diajukan terbukti bahwa terdapat pengaruh latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Smash Forehand Bulutangkis Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupat Kabupaten Bengkalis dengan peningkatan 31,57%.

**Kata Kunci:** Kekuatan Otot Lengan, Hasil Smash Forehand Bulutangkis.

## ABSTRACT

**Arie Naldo Saputra, 2018: Influence of Muscle Arm Strength Against Results Smash Forehand Badminton Student Putra Extracurricular SMA Negeri 1 Rupat Bengkalis Regency.**

The problem in this research is the basic technique of forehand smash which is not good, the cause of the bad forehand smash technique because the student is not good in directing the target of the targeted ball, the imposition of the ball with the record is not in the right position so that the ball is not directed to the target , so to improve the forehand smash ability can be improved by using the Muscle Arm strength training method. The purpose of this study to determine the influence of muscle strength of the arm Against smash forehand badminton students extracurricular son of SMA Negeri 1 Rupat Bengkalis. This type of research is experiment. This research uses two research design, preliminary test (pree test) denoted by  $o_1$  and final test (post test) marked with  $o_2$ .

The population in this study is the students of extracurricular son of SMA Negeri 1 Rupat Bengkalis regency, amounting to 14 people. Sampling by using Total Sampling the total number of sample that is 14 people. The development of this research instrument is to conduct forehand smash tests and data collection techniques using Observation, Literature, Testing and Measurement techniques. Data analysis techniques use the formula Uji-t. Result of Pree Test operan with average value 5,7 then Post Test Operan with Average value 8,3, then based on data analysis result  $t_{hitung}$  value obtained is 2,33, then result of calculation consulted on  $t_{tabel}$  with degree 13 free , then obtain  $t_{tabel}$  2.16. Means  $t_{count}$  larger than  $t_{table}$  thus there is a significant difference between Pree Test and Post Test results.

The results of this study can be concluded that from the proposed hypothesis proved that there is influence of muscle strength training sleeve on the results of Smash Forehand Badminton Student Putra Ekstrakurikuler SMA Nengri 1 Rupat Bengkalis with an increase of 31.57%.

**Keywords:** Muscle Arm Strength, Badminton Forehand Result Smash.