ABSTRAK

Perbedaan Pengaruh Latihan *Push-Up* dan Latihan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci

Oleh: Peri Meci Putra

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *push-up* dan latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci, sedangkan penelitian dilaksanakan pada bulan November s/d Desember 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan data dengan *two hand medicine ball put*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung *(t-test)* pada taraf signifikansi = 0.05.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Latihan *push-up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci, 2) Latihan *clap push-up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci, 3) Latihan *clap push-up* memberikan pengaruh yang lebih baik dari latihan latihan *push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.