

ABSTRAK

Hengky Irawan Pratama (2019): Pengaruh Latihan *Spinning Throw* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Tenis Meja SMA Negeri 05 Mukomuko Provinsi Bengkulu

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari belum maksimalnya daya ledak otot lengan pemain tenis meja SMA Negeri 05 Mukomuko Provinsi Bengkulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *spinning throw* terhadap kemampuan daya ledak otot lengan pemain tenis meja SMA Negeri 05 Mukomuko Provinsi Bengkulu

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tenis meja SMA negeri 05 Mukomuko Provinsi Bengkulu yang berjumlah 16 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang pemain putra. Teknik pengambilan data dengan *two hand medicine ball put*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Latihan *spanning throw* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot lengan pemain tenis meja SMA Negeri 05 Mukomuko Provinsi Bengkulu, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 19,378 > t_{tabel} = 2,262$ dengan $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci : Latihan *spinning throw*, daya ledak otot lengan, tenis meja