

ABSTRAK

Bagus Santoso (2020): Pengaruh latihan *ball slams* terhadap kemampuan daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB. Kakak Tua Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini belum maksimalnya daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB. Kakak Tua Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ball slams* terhadap kemampuan daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB. Kakak Tua Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

Jenis penelitian adalah quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 25 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang atlet putera umur 14 – 17 tahun. Instrumen penelitian dilakukan dengan tes *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 *ball slams* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB. Kakak Tua Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata pada tes awal sebesar 5,43 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,86, ada peningkatan sebesar 0,43 meter, serta dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 17,917 > t_{tabel} = 2,262$ dengan $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci : Latihan *ball slams*, Daya ledak otot lengan, Bulutangkis