

## ABSTRAK

**Kasiadi. 2012** : Pengaruh Latihan Kekuatan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis, MAN Limboto.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kenapa siswa MAN Limboto kurang mampu dalam melakukan pukulan *forehand smash* pada cabang olahraga bulutangkis dengan baik .

Penelitian ini bermaksud untuk menguji dan mendapatkan gambaran secara ilmiah tentang pengaruh latihan kekuatan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan forehand smash pada cabang olahraga bulutangkis, MAN Limboto.

Metode dan latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang meneliti tentang pengaruh latihan kekuatan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan forehand smash pada cabang olahraga bulutangkis MAN Limboto.

Populasi adalah siswa MAN Limboto kususnya kelas XI yang berjumlah 320 siswa dan sampel penelitian sebanyak 21 orang siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini yakni kesamaan rata-rata uji t.

Dari hasil perhitungan diperoleh harga t hitung sebesar 9,194 sedangkan dari daftar distribusi t pada taraf nyata 5 % diperoleh t (0,95) dengan dk = 21-1 =20. (1) = 6,31. Ternyata harga t<sub>hitung</sub> > t<sub>tabel</sub> atau harga t hitung masih berada di luar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien pengaruh diatas benar-benar signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melatih kekuatan pergelangan tangan dengan menggunakan dumbble mempunyai pengaruh yang positif terhadap kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand smash* pada cabang olahraga bulutangkis, MAN Limboto.

**Kata kunci : Latihan Kekuatan Pergelangan Tangan**