

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BANDS* TERHADAP HASIL *BACKHAND* DAN *SMASH* BULUTANGKIS PADA PB PATRIOT YOSOMULYO METRO

Reynaldy

18114064

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Resistance bands Terhadap Hasil Backhand dan Smash pada Pb. Patriot Yosomulyo Metro Dan Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Resistance bands Terhadap Hasil Backhand dan Smash pada Pb. Patriot Yosomulyo Metro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif statistik deksriptif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pb. Patriot Yosomulyo Metro. Dalam penelitian ini peneliti membuat 1 kelompok yaitu kelompok eksperimen dilakukan PreTest sebelum dilakukan posttest setelah diberikan treatmen. Dengan demikian pemain mendapatkan hasil dari PreTes dan postestt yang diperoleh pada Instrumen Tes yaitu : Ketrampilan Backhand Nilai rata-rata tes awal sebesar 33,40 dan nilai rata rata tes akhir sebesar 59,10, Besarnya peningkatan ketepatan backhand yaitu sebesar 514 poin atau 23%. Dan ketrampilan Smash Nilai rata-rata tes awal sebesar 8,40 dan nilai rata rata tes akhir sebesar 14,05. Besarnya peningkatan ketepatan Smash yaitu sebesar 113 poin atau 5%. Hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi Kolmogrov-Smirnov pada pretest-postest Backhand pemain PB. Patriot sebesar $0,200 > 0,005$ (signifikan). Dan Smasah sebesar $0,200 > 0,05$ (signifikan). Dan untuk uji Homogenitas diperoleh nilai signifikansi data penelitian adalah Backhand sebesar $0,057 > 0,05$ dan untuk Smash $0,211 > 0,05$ (Homogen). Dari uji sampel T test diketahui signifikansi nya adalah Backhand sebesar $0,000 < 0,05$ dan Smash $0,000 < 0,05$. Sehingga kesimpulan nya adalah terdapat perbedaan yang signifikan hasil belajar pada sebelum diberikan Treatmen dan sesudah treatmen menggunakan Resistance bands

Kata Kunci: *Olahraga, Latihan Resistance bands, Bulutangkis*