**PENGARUH LATIHAN RAKET BERAT TERHADAP HASIL PUKULAN *BACKHAND* DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS PADA ATLET *BADMINTON* BANYUASIN *CLUB* (BBC)**

**Yudha Pratama**

**2020151044**

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui serta melihat ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan menggunakan raket berat terhadap hasil pukulan *backhand* dalam permainan bulu tangkis pada atlet *Badminton* Banyuasin *Club* (BBC). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain yaitu penelitian *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian berupa tes. Sampel dalam penelitian adalah atlet *Badminton* Banyuasin *Club* (BBC) yang berjumlah 15 orang. Teknik analis data menggunakan Uji T Dependent. Hasil penelitian menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan latihan raket berat terhadap hasil pukulan *backhand* dalam permainan bulu tangkis pada atlet *Badminton* Banyuasin *Club* (BBC) yang dapat dilihat dari hasil uji hipotesis (uji T Dependent) berupa nilai signifikan penelitian ini yaitu 0,000 < 0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima.

**Kata Kunci:** *Latihan raket berat, pukulan backhand, bulu* *tangkis*