**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PUKULAN *SMASH* PESERTA EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS**

**PUTRA PADA KU 10-12 TAHUN**

**Oleh:**

Syahid Ahmad Muttaqin

**2020151134**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Pukulan *Smash* Peserta Ekstrakulikuler Bulutangkis Putra Pada Ku 10-12 Tahun*.* Penelitian ini menggunakan Metode eksperimen merupakan metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab-akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Populasi dalam penelitian ini adalahseluruh Peserta Ekstrakulikuler Bulutangkis Putra Pada Ku 10-12 Tahun. Sampel yangdiambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 10 atlet. Analisisdata menggunakan uji-t.

Hasil pengujian menunjukkan t hitung = 9.630 < t tabel = 2.14 dan nilai signifikansi p 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis atlet bulutangkis usia Putra pada KU 10-12.

Kata kunci: *plyometric*, ketepatan *smash*