

ABSTRAK

ADE IRFAN SYAHRUL SIDIQ, 2023. **Pengaruh Latihan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Menggunakan Botol Terhadap Hasil Pukulan *Backhand Clear* Bulutangkis.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Anggota ekstrakurikuler bulutangkis MTs Al-Ikhlas dalam melakukan *backhandclear* sering mengalami kesalahan, hal tersebut terjadi karena fleksibilitas pada pergelangan tangan kurang lentuk sehingga mengakibatkan kurang sempurnanya arah hasil pukulan, lecutan pada pergelangan tangan tidak maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Menggunakan Botol Terhadap Hasil Pukulan *Backhand Clear* Bulutangkis pada anggota ekstrakurikuler bulutangkis MTs Al-Ikhlas Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes pukulan *backhand clear* bulutangkis. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis MTs Al-Ikhlas Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023 dengan menggunakan *purposif sampling* sebanyak 15 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, secara empirik dinyatakan bahwa t hitung 5.99 lebih besar dari t tabel 1,76 dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis (H_0) pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Ini berarti terdapat pengaruh yang berarti terdapat pengaruh latihan fleksibilitas pergelangan tangan dengan menggunakan botol terhadap hasil pukulan *backhand clear* bulutangkis.

KATA KUNCI : Fleksibilitas Pergelangan Tangan, botol, *Backhand Clear*, Bukutangkis