

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI *SMASH BACK ATTACK CLUB* BOLA VOLI PUTRA BAYUR LAMPUNG TENGAH

Joni Saputra

18114085

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh dari metode latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi *smash back attack club* bola voli Putra Bayur Lampung Tengah. Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian serta pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwasannya: dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($12.254 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$). Hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara pretes dan postes latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi *smash back attack club* bola voli Putra Bayur Lampung Tengah.

Kata Kunci : kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai, akurasi *smash back attack club* bola voli.

