

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL KETEPATAN *SMASH* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG

Oleh

NICOLAUS LAUNGCANDHIKA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Xaverius Bandar Lampung.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Xaverius Bandar Lampung yang berjumlah 24 siswa. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *smash* bulutangkis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Xaverius Bandar Lampung dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel,  $4,21 > 2,201$ . 2) ada pengaruh yang signifikan latihan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Xaverius Bandar Lampung dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel,  $3,317 > 2,201$ . 3) Tidak ada perbedaan antara latihan kekuatan otot lengan dan latihan kekuatan tungkai terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Xaverius Bandar Lampung dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel,  $1,128 < 2,074$ .

**Kata kunci:** kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, ketepatan *smash*.

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF ARM MUSCLE STRENGTH EXERCISE AND LEMB  
MUSCLE STRENGTH EXERCISE ON SMASH ACCURACY  
RESULTS IN EXTRACURRICULAR BADMINTON  
STUDENTS IN XAVERIUS SMA  
BANDAR LAMPUNG**

*By*

**NICOLAUS LAUNGCANDHIKA**

*This study aims to determine the effect of arm muscle strength training and leg muscle strength training on smash accuracy results in badminton extracurricular students at Xaverius High School Bandar Lampung.*

*The research method used in this study is experimental. The research sample was badminton extracurricular students at Xaverius High School Bandar Lampung, totaling 24 students. Data analysis uses product moment correlation. The instrument used is a badminton smash accuracy test.*

*The results showed that 1) there was a significant effect of arm muscle strength training on smash accuracy in badminton extracurricular students at Xaverius High School Bandar Lampung with  $t \text{ count} > t \text{ table}$ ,  $4.21 > 2.201$ . 2) there is a significant effect of leg muscle strength training on smash accuracy in badminton extracurricular students at Xaverius High School Bandar Lampung with  $t \text{ count} > t \text{ table}$ ,  $3.317 > 2.201$ . 3) There is no difference between arm muscle strength training and leg strength training on smash accuracy in badminton extracurricular students at Xaverius High School Bandar Lampung with  $t \text{ count} > t \text{ table}$ ,  $1.128 < 2.074$ .*

**Keywords:** *arm muscle strength, lemb muscle strength, smash accuracy*