

ABSTRAK

Pangestu, Rio. 2022, *Efek Latihan Resistance Training Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA ITP Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I: Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd., Pembimbing II: Moh Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Efek Latihan *Resistance Training*, Kekuatan Otot Lengan

Penelitian ini dilatar belakangi sebab menurunnya kondisi fisik akibat kurangnya latihan yang disebabkan pandemi-19. Tujuan yang ingin di capai pada penelitian ini Untuk mengetahui Efek Latihan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode korelasi untuk menggambarkan dan menentukan hubungan 2 variabel dengan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan menggunakan *one group pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian adalah siswa Ekstrakurikuler bola voli SMA Intensif Taruna Pembangunan dengan jumlah 10 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dengan menggunakan alat penilaian berupa lembar observasi serta dokumentasi.

Berdasarkan hasil *pretest-posttest* dan *paired samples test* menggunakan aplikasi SPSS hasil data yang di peroleh Uji Normalitas dengan hasil 0,103. Uji Homogenitas dengan hasil nilai 0,744 Dan Uji Hipotesis dengan hasil 0,005.jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Efek Latihan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

ABSTRACT

Pangestu, Rio. 2022, Effects of Resistance Training on Top Service Accuracy in Male Volleyball Extracurricular Students at SMA ITP Surabaya. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor I: Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd., Advisor II: Moh Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Effect of Resistance Training, Arm Muscle Strength

This research is motivated by the effect of resistance training on the accuracy of top service in male volleyball extracurricular students at the Taruna Pembangunan Intensive High School. This is due to the decline in physical condition due to lack of exercise caused by the pandemic. Against the Accuracy of Top Service on Male Volleyball Extracurricular Students at the Surabaya Development Youth Intensive Senior High School.

This study uses the correlation method to describe and determine the relationship of 2 variables with a quantitative research approach with the type of pre-experimental research using one group pretest and posttest. The research subjects were volleyball extracurricular members of the Taruna Pembangunan Intensive High School with a total of 10 students. The data collection method used is observation using an assessment tool in the form of observation sheets and documentation.

Based on the results of the pretest-posttest and paired samples test using the SPSS application, the results of the data obtained were Normality Test with the result of 0.103. Homogeneity test with a value of 0.744 and a hypothesis test with a result of 0.005. So it can be concluded that there is an influence between the Effects of Resistance Training on the Accuracy of Upper Service in Extracurricular Male Volleyball Students at the Taruna Development Intensive Senior High School Surabaya.