

## ABSTRAK

**Maliki,Usman. 2019.** Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kela VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo.Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Suharti,M.Si.,M.Pd,AIFO-FIT.

**Kata Kunci:** *Kekuatan otot lengandanKetepatan Passing Bawah.*

Latihan push up adalah salah satu bentuk latihan kesegaran fisik, yang bertujuan untuk mengukur unsur kekuatan, ketahanan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan tipe *one-group pretest – posttest design*. Sampel yang dipilih pada penelitian yaitu siswa kelas VIII 20 dengan menggunakan *sampling jenuh*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes (pretest dan posttes). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan uji hipotesis bahwa latihan kekuatan otot lengan yang digunakan untuk mengajarkan berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo.

## ABSTRACT

**Maliki, Usman. 2019.** Effects of Arm Muscle Strength Training on Lower *Passing* Accuracy in Volleyball Games for Class VIII Students of SMPN 3 WARU SIDOARJO. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Dr. Suharti, M.Sc., M.Pd, AIFO-FIT.

***Keywords:*** *Arm Strength and Lower passing accuracy*

Push up training is a form of physical fitness training, which aims to measure the element of strength, the resilience of this study aims to determine the effect of arm muscle strength training on the accuracy of passing underneath in volleyball games for eighth grade student of SMPN 3 Waru Sidoarjo. type of one-group pretest-posttest design. The sample chosen in this study was students of class VIII 20 using saturated sampling. Data analysis techniques using the tests (pretest and posttest). Data analysis techniques using the normality test, homogeneity test, and t test. The results of this study indicate the hypothesis test that the arm muscle strength training used to teach significantly influences the accuracy of under passing in volleyball games for eighth grade students of SMPN 3 Waru Sidoarjo.