

ABSTRAK

Putra, Ade. 2020. Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA ITP Surabaya. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. H Harwanto, ST., M.Pd.

Kata Kunci: Kekuatan Otot, Servis Atas.

Dalam penelitian ini terlihat peserta ekstrakurikuler bola voli SMA ITP Surabaya cenderung suka dan lebih banyak melakukan latihan smes dari pada latihan passing dan latihan servis, serta mereka belum memiliki otot lengan yang baik, mengakibatkan bola yang di servis masih melenceng dari lapangan bahkan masih ada juga bola yang diservis tidak melewati net, itu semua mengakibatkan bahwa otot lengan mereka belum begitu baik.

Tujuan penelitian ini memberikan informasi dan manfaat dalam melatih kekuatan otot lengan terhadap permainan bola voli serta untuk memberikan kontribusi terkait dengan kualitas servis atas pada permainan bola voli, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Pada hasil analisis mengatakan t_{hitung} yaitu 4,608, sedangkan taraf signifikan 5% yaitu 2,045. Maka dapat disimpulkan bahwa ($t_{hitung} \geq t_{tabel}$) yaitu ($4,608 \geq 2,045$) ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA ITP Surabaya.