

## ABSTRAK

Al Habib, Ibadul Umam. 2020. Pengaruh Latihan *Tricep Kick Back* Terhadap Power Lengan Dalam Melakukan *Servis Atas* Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan. Universitas Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *power lengan, servis atas, bola voli*

Tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui pengaruh latihan *tricep kick back* terhadap *power* lengan dalam melakukan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra Sman 11 Surabaya. Olahraga bola voli yaitu salah satu permainan bola tangan, permainan ini dijalankan oleh 2 tim saling berlawanan, setiap tim terbagi dalam 6 orang pemain

Penelitian menggunakan metode deskripsi analisis. Metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode tes. Karena data yang dicari adalah tingkat kemampuan individu sebagai obyek penelitian Tes yang digunakan adalah Tes *push up*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 11 Surabaya berjumlah 11 siswa, dan menggunakan teknik analisis uji normalitas serta uji T pada program SPSS 17.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan: 1) pada hasil penelitian ini didapatkan dengan nilai  $T_{hitung} = 2.363 > T_{tabel} = 1.833$  dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan terhadap siswa ekstrakurikuler SMAN 11 Surabaya. tingkat signifikan yang diperoleh  $\alpha = 0,00$  yang berarti  $H_0$  diterima.

## ABSTRACT

Al habib, Ibadul Umam. 2020. The influence of tricep kick back exercises. To the power of arm. To make service on the vollyball games in SMAN 11 Students Surabaya. Physical deportement faculty of theacher training and education UNIVERSITAS ADI BUANA Surabaya. Advisor : Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd.

Keyword : The power of arm , Service on Volly Ball.

To know the influence of tricep kick back exercise on the power of arm in making service on the Volly Ball game in SMAN 11 students Surabaya. Volly ball is one of ball arm game,these game are played by two teams, each teams consist of six player

This research uses analitical discriptin metode. Collecting data methode used test. In order to improve students competence as research test object used push up test. Research sampling is students's volly ball extraculical in SMAN 11 Surabaya. There are 11 students used analitical normality test technic and test in SPSS 17 Program.

Result of the research can be concluded : 1) there is  $T_{hitung}$  value = 2,363 >  $T_{tabel}$  = 1,979 can be concluded on the influence of students's extraculiculer of SMAN 11 Surabaya. The significance grade is  $\alpha = 0.00$  it mean  $H_a$  accepted