

ABSTRAK

Robertus Muliawan. 2023. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Permainan Bola Voli pada siswa SMA Dr. Soetomo Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd.

Kata Kunci: Latihan Kekuatan, Otot Lengan, Servis Atas Permainan Bola Voli.

Olahraga dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya mutlak dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup, selain mempunyai pengaruh yang luas maka pendidikan olahraga mempunyai tujuan utama yakni *physical fitness* (kesegaran jasmani) *motor skill* (ketrampilan motorik) *knowledge* (pengetahuan) *social objective* (tujuan sosial). Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli, dan Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *otot lengan* terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli. Servis adalah teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan cara memukul bola ke arah lapangan permainan lawan. Setelah dilakukan uji beda rata-rata setelah melakukan pelatihan *pull-up* sebesar 1,75544. Menunjukkan tingkat signifikan 0,000 yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,5. Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka di peroleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan rata-rata *servis* atas sebelum pelatihan *pull-up* sebesar 7,0500 dengan standar deviasi 1.46808

Sedangkan rata-rata setelah melakukan latihan pull-up sebesar 8,8500 dengan standar deviasi 1,75544..Hal ini dapat dikatakan adanya peningkatan rata-rata dalam melakukan servis atas setelah dilakukan pelatihan pull-up. Sehingga di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh servis atas dalam menggunakan latihan pull-up.Latiha pull-up sangat berpengaruh dalam servis atas permainan bola voli SMA Dr. Soetomo

ABSTRAC

Robertus Muliawan. 2023. The Effect of Arm Muscle Strength Training on Service Accuracy in Volleyball Games for Dr.SOETOMO High School students Thesis. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd.

Keywords: Strength Training, Arm Muscles, Volleyball Service.

Sport in the growth and development of the whole human being is absolute in the intensification of education as a coaching process that lasts a lifetime, in addition to having a broad influence, sports education has the main goal of physical fitness, motor skills, knowledge, social objective. (social goals). Based on the limitation of the problem, the formulation of the problem in this study is, Is there an effect of arm muscle strength training on the accuracy of serving in volleyball games, and the purpose of carrying out this research is to determine the effect of arm muscle training on the accuracy of serving in volleyball. in volleyball game. Serve is the basic technique used to start a set in volleyball game which is done by hitting the ball towards the opponent's playing field.

After a different test, the average after doing pull-up training was 1.75544. It shows a significant level of 0.000, which is less than 0.5. Based on hypothesis testing and discussion in the research conducted, the research results obtained which can be concluded that the average top serve before pull-up training is 7.0500 with a standard deviation of 1.46808 while the average after doing pull-up training is 8.8500 with a standard deviation of 1.75544..It can be said that there is an average increase in serving over after doing pull-up training.

So it is concluded that there is an influence of the upper serve in using pull-up exercises

.Practice pull-ups are very influential in serving in volleyball at Dr. High School. SOETOMO