

ABSTRAK

Zosimus W.Pilit. 2021. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Moda Daring Terhadap Ketepatan Servis Atas Permainan Bola Voli pada siswa SMPN 1 Tegalampel. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes

Kata Kunci:Latihan Kekuatan,Otot Lengan,Moda Daring,Servis Atas Permainan 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 melalui moda daring terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli,dan Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *otot lengan* melalui moda daring 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 permainanlawan.

Setelah dilakukan uji beda rata-rata setelah melakukan pelatihan push-up melalui moda daring sebesar 1,730.Menujukkan 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 *push-up melalui moda daring* sebesar 6,9 dengan standar deviasi 1,472. Sedangkan rata-rata setelah melakukan latihan push-up melalui moda daring sebesar 8,72 dengan standar deviasi 1,730. Hal ini dapat dikatankan adanya peningkatan rata-rata dalam melakukan servis atas setelah dilakukan pelatihan push-up melalui moda daring. Sehingga di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh servis atas dalam menggunakan latihan push-up melalui moda daring. Latihan push-up melalui moda daring sangat berpengaruh dalam servis atas permainan bola voli ekstrakurikuler voli SMPN 1 Tegalampel Kota Bondowoso.

ABSTRACT

Zosimus W. Pilit. 2021. The Effect of Arm Muscle Strength Training Through Online Mode on Service Accuracy in Volleyball Game at SMPN 1 Tegalampel students. Essay. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes

Keywords: Strength Training, Arm Muscles, Online Mode, Volleyball Game Over Service., Bondowoso City.

Sport in the growth and development of a complete human being is absolutely essential in the intensification of education as a lifelong coaching process. Apart from having a broad influence, sports education has the main objective of physical fitness (physical fitness) motor skills (motor skills) knowledge (knowledge) social objectives (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 through online mode on the accuracy of serving in volleyball games, and the purpose of this research is to determine the effect of arm muscle training through online mode on the accuracy of the top serve in volleyball games. Servicing is the basic technique used to start a set in a volleyball game which is done by hitting the ball towards the opponent's playing field. After the average difference test after doing push-up training through online mode is 1,730. It shows a significant level of 0.000 which is less than 0.5. Based on the hypothesis testing and discussion in the research conducted, the results obtained that can be concluded that the average service above before push-up training through online mode is 6.9 with a standard deviation of 1.472. online mode is 8.72 with a standard deviation of 1.730. It can be said that there is an increase in the average in doing top service after push-up training through online mode. So, it can be

concluded that there is an effect of top serve in using push-up exercises through online mode. Push-up training through online mode is very influential in serving volleyball extracurricular volleyball games at SMPN 1 Tegalampel, Bondowoso City.

