

ABSTRAK

TawarikhAlpeus, 2019 *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA ITP Surabaya*. Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana. Dosen Pembimbing : Dr. H. Harwanto, ST.,M.Pd

Kata kunci : latihan kekuatan otot lengan, kemampuan *service* bawah.

Dalam penelitian yang dilaksanakan di SMA ITP Surabaya sebagian besar siswa senang dalam permainan bola voli yang pada umumnya setiap jadwal praktek olahraga bola voli melakukan permainan bola voli hanya sekedar bermain tanpa teknik yang benar. Dalam penelitian yang berlangsung peneliti perlu menerapkan bagaimana melakukan servis bawah dan melakukan latihan kekuatan otot lengan dengan latihan *push up*, dengan latihan kekuatan otot lengan bermanfaat untuk meningkatkan *power* pukulan servis bawah bola voli. Adapun tujuan melakukan penelitian supaya mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service* bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA ITP Surabaya.

Dalam penelitian ini sample terdiri 30 orang yang di bagi dua kelompok yaitu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Tujuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service* bawah permainan bola voli pada siswa putra kelas x SMA ITP Surabaya. Hal ini di buktikan hasil dari nilai t-hitung 9,838 dengan signifikan hitung sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil uji T tes tersebut dapat di simpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau hipotesis mengatakan bahwa ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putra kelas x SMA ITP Surabaya.

