# PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 4 MUARA ENIM

**Attiyya Ghina Widia 2020151099**

# ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Muara Enim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Muara Enim. Jenis penelitain ini adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan metode *one group pretest- posttest desain.* Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Muara Enim yang berjumlah 45 orang dengan putra 25 dan putri 20 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kelas VII, kelas VIII dan kelas IX dengan jumlah sebanyak 25 siswa. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes servis bawah permainan bola voli. Teknik analisis data menggunakan rumus *uji t*. berdasarkan hasil penelitain yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Muara Enim, hasil rata-rata *pretest* sebesar 12,46 dan rata-rata *posttest* sebesar 19,9 hal tersebut menunjukkan bahwa latihan bicep curl dapat meningkatkan kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Muara Enim. Karena terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberi perlakuan atau *treatment*. Pada pengujian hipotesis diperoleh nilai thitung > ttabel atau 31,93 > 1,71 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Muara Enim.

**Kata kunci :** *kekuatan otot lengan, servis bawah, ekstrakurikuler bola voli*