

ABSTRAK

Pengaruh Kekuatan otot Lengan dan Kekuatan otot Perut terhadap Servis atas pada Pemain Bolavoli Putri Binaan Pengkab PBVSI Sumenep 2023. Tri Martdi, M. Ifan

Kata Kunci : Kekuatan otot Lengan, Kekuatan otot Perut, Servis atas Bolavoli.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap servis atas setelah dan sebelum diberi latihan.

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa percobaan (*eksperimen*). teknik pengambilan data menggunakan test berupa servis atas dengan cara *Pree-test* dan *Post-test* sampel yang saya gunakan atlet bolavoli putri binaan pengkab PBVSI Sumenep. Analisis data yang saya gunakan menggunakan aplikasi SPSS statics 26.

Hasil pada penelitian ini adalah (1). Otot lengan berpengaruh, dengan hasil analisis data yang telah dijelaskan pada kelompok *Push-up* diperoleh rata-rata *Pree-test* sebesar 5.00 sedangkan *Post-test* sebesar 7.67. (2) otot perut berpengaruh hasil analisis data yang telah dijelaskan pada kelompok *Sit-up* diperoleh rata-rata *Pree-test* sebesar 4.75 sedangkan *Post-test* sebesar 6.88. (3) kontrol berpengaruh hasil analisis data yang telah dijelaskan pada kelompok *Sit-up* diperoleh rata-rata *Pree-test* sebesar 4.75 sedangkan *Post-test* sebesar 6.88.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1). Kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap peningkatan servis atas, artinya setelah diberi *Treatment* berupa *Push-up* atlet putri binaan pengkab PBVSI Sumenep mengalami peningkatan dalam melakukan servis atas. (2). Kekuatan otot perut berpengaruh terhadap peningkatan servis atas, artinya setelah diberi *Treatment* berupa *Sit-up* atlet putri binaan pengkab PBVSI Sumenep mengalami peningkatan dalam melakukan servis atas. (3). Dari hasil *Pree-test* dan *Post-test* yang sudah dilakukan, kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh yang paling besar terhadap servis atas.