ABSTRAK

Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Service Atas Atlet Bola Voli Pobes Koto VII Sijunjung

Oleh: Kurniawan Asri

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan *service atas* atlet bola voli Pobes Koto VII Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahuisejauh mana pengaruh bentuk-bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service atas* atlet bola voli Pobes Kotot VII Sijunjung.

Jenis penelitian adalah *eksperimen semu.* Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra Pobes yang berjumlah12 orang atlet putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *serviceatas* atlet bola voli Pobes Koto VII Sijunjung. Peningkatan *service atas* ini sebesar 1.75 dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*)11.58 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 13.33 dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 4.26 > t_{tabel} = 1.79$

Kata kunci : **Latihan Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Service Atas**