

Abstract

The aim of the research was to determine the effect of arm strength training on the volleyball serving ability of extracurricular students at SMP N 1 Anak Ratu Aji. The research method used was pre-experimental using a one group pretest-posttest research design with a sample selection technique based on consideration of the objectives set by the researcher.

The top serve ability of volleyball extracurricular participants at SMPN 1 Anak Ratu Aji is still low and there is still a lack of variety of exercises to improve top serve ability. To overcome this, one way can be given arm muscle training treatment.

The population in this study was members of the volleyball extracurricular at SMPN 1 Anak Ratu Aji, totaling 20 boys. With practice for one month, 16 meetings.

Keywords: *volleyball, arm muscle training, upper serve*

Abstrak

Tujuan Penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh latihan kekuatan lengan terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Anak Ratu Aji. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan menggunakan desain penelitian *one group Pretest-posttest* dengan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Kemampuan *servis* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Anak Ratu Aji masih rendah dan masih kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *servis* atas. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan treatment latihan otot lengan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu anggota ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Anak Ratu Aji yang berjumlah 20 orang putra. Dengan latihan selama satu bulan 16 kali pertemuan.

Kata Kunci: *bola voli, latihan otot lengan, servis atas*