

ABSTRAK

Marini (2025), Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Pada Atlet Junior Bola Voli : Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing Skripsi : (I) Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd.(II) Bangkit Yudho Prabowo, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan hasil servis atas pada atlet junior bola voli. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada kombinasi dua jenis latihan spesifik (push-up dan lempar tangkap bola kasti) yang disesuaikan dengan karakteristik usia remaja awal, serta penerapannya secara terprogram pada kelompok atlet junior perempuan

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest yang dilakukan di Klub Voli Kanaya Kota Jambi. Sampel terdiri dari 12 atlet putri usia 12–15 tahun yang dipilih melalui teknik quota sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan tes push-up, lempar tangkap bola kasti, dan tes servis atas (AAHPER).

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan peningkatan signifikan setelah diberikan perlakuan, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan memberikan pengaruh positif terhadap hasil servis atas atlet junior. maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil servis atas sebelum dan sesudah latihan. Selain itu, nilai Mean Difference = -13.11111 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah diberikan latihan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan.

Kata Kunci : latihan kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, servis atas, bola voli, atlet junior