

## **ABSTRAK**

***Busram kijok, Nim 832409143 dengan judul “ PENGARUH PELATIHAN BENT OVER LATERAL RAISES TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER DI SMP NEGERI 1 SUWAWA” Skripsi bimbingan 1 Dra. Nurhayati Liputo M.Pd dan bimbingan II Suryadi Datau S.Pd M.Pd.***

*Metode yang di lakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dan tujuan yang hendak dicapai dalam eksperimen ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bent over lateral raises terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli, apakah dengan latihan bent over lateral raises dapat meningkatkan ketepatan siswa dalam melakukan servis atas.*

*Untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kotak yang di beri angka voli ball servis tes dengan purposive sampling yaitu siswa ekstrakurikuler bola voli dengan jenis kelamin laki-laki, pengambilan sampel ini adalah “pengaruh pelatihan bent over lateral raises terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli”. Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil pre-test dan pos-test.*

*Setelah itu di lakukan pengujian hipotesis dimana hasil pengujian diperoleh kriteria pengujian bahwa, terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dengan taraf  $\alpha = 0,05$  dengan  $dk = (n_1+n_2-2)$  dengan demikian di peroleh harga  $t_{hitung}$  sebesar  $-14,22$  di peroleh harga sebesar  $2,02$ .*

*Berdasarkan hal tersebut maka harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga  $H_0$  yang menyatakan tidak terdapat pengaruh pelatihan bent over lateral raises terhadap hasil ketepatan servis atas siswa kelas 3 smp negeri 1 suwawa di tolak, dan menerima  $H_1$  yang menyatakan terdapat pengaruh latihan bent over lateral raises terhadap hasil ketepatan servis atas siswa smp negeri 1 suwawa.*

### **KATA KUNCI**

**BENT OVER LATERAL RAISES JENIS LATIHAN OTOT BAHU**