

ABSTRAK

Moch. Rizqi Perdiansyah TR. (2024). Pengaruh Latihan *Plyometric Incline Push Up* Terhadap *Power* Otot Lengan Dalam Pengaplikasian Servis Atas Bola Voli (Studi Eksperimen Pada Atlet Putra Klub Bola Voli Meteor). Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric incline push up terhadap power otot lengan pada atlet putra klub bola voli Meteor Cikembang Wargakerta. Dalam permainan bola voli membutuhkan kerjasama dan tanggung jawab dan itu adalah syarat mutlak yang harus dimiliki oleh setiap tim atau regu. Tujuan olahraga ini adalah harus melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai di lapangan lawan, untuk mencegah bola yang sama dari lawan, salah satu dengan cara servis atas. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan instrument penelitian yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Signed Rank. Sampel yang digunakan sebanyak 15 orang. Berdasarkan analisis data menggunakan uji w menunjukkan hasil perhitungan tes akhir kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai W_{hitung} sebesar -3,411 dan nilai W_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% yaitu sebesar 25. Jika $W_{hitung} < W_{tabel}$ maka H_0 ditolak kemudian H_1 diterima. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* menunjukan adanya pengaruh secara signifikan yang positif dari hasil Penerapan latihan plyometric incline push up terhadap Power Otot Lengan pada siswa klub Bola Voli Meteor Cikembang Wargakerta.

Kata Kunci: Bola Voli, Servis, Push Up

.

ABSTRACT

Moch. Rizqi Perdiansyah TR. (2024). *The Effect of Incline Push Up Plyometric Exercise on Arm Muscle Power in the Application of Volleyball Serves (Experimental Study on Meteor Volleyball Club Male Athletes).* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

*This study aims to determine the effect of plyometric incline push up training on arm muscle power in male athletes of Meteor volleyball club Cikembang Wargakerta. In a volleyball game requires cooperation and responsibility and it is an absolute requirement that every team or squad must have. The purpose of this sport is to have to pass the ball over the net so that it can fall to the floor in the opponent's field, to prevent the same ball from the opponent, one way to serve up. This research method uses experimental methods and the research instrument used is the Wilcoxon Signed Rank Test. The sample used was 15 people. Based on data analysis using the w test, the results of the calculation of the final test of the experimental and control groups obtained a *Whitung* value of -3.411 and a *Wtabel* value at a significant level of 0.05 or a 95% confidence level of 25. If *Whitung* < *Wtabel* then H_0 is rejected then H_1 is accepted. This study can be concluded that the difference between the pretest and posttest results shows a significant positive effect of the results of the application of plyometric incline push up training on Arm Muscle Power in Cikembang Wargakerta Meteor Volleyball club students.*

Keywords: Volleyball, Serve, Push Up