

ABSTRAK

FERI EFENDI. Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Digantung dan Latihan Bola Diumpan Dengan Kaki Terhadap Peningkatan Hasil *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepak Takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan Tahun 2013.

(Pembimbing Skripsi SYAHBUDDIN SYAH)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Dari hasil penelitian latihan *smash* bola gantung dan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki adalah dua bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw. Sedangkan kemampuan *smash* yang baik harus dimiliki seseorang. Khususnya bagi atlet sepak takraw untuk menunjang prestasi yang maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang perbedaan pengaruh Latihan *Smash* Bola Digantung dan Latihan *Smash* Bola diumpan dengan kaki.

Metode Penelitian ini adalah eksperimen. Jumlah orang coba 8 orang yang diperoleh dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan *smash* bola digantung dan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu, dengan frekwensi 5 Kali latihan setiap minggu.

Instrumen untuk mengukur hasil *smash* kedeng sepak takraw adalah tes *smash* sepak takraw. Hasil analisis data yang digunakan adalah dengan perhitungan statistik yaitu dengan uji hipotesis (uji - t) menunjukkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *smash* bola digantung terhadap peningkatan hasil *smash* kadeng pada atlet sepak takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan tahun 2013, dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,03 > 3,18$). 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki terhadap peningkatan hasil *smash* kadeng pada atlet sepak takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan tahun 2013, dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11,25 > 3,18$). 3) Latihan *smash* bola digantung tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki terhadap peningkatan hasil *smash* kadeng pada atlet sepak takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan tahun 2013, dengan t_{hitung} 0,39. Selanjutnya t_{hitung} dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ ($4 + 4 - 2 = 6$), pada taraf yang signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,45, jadi $t_{hitung} < t_{tabel}$ yakni $0,39 < 1,94$.