

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Reservice* Pada Atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang

Oleh: Faizal Rahman

Masalah dalam penelitian ini yaitu saat atlet melakukan *reservice* dengan teknik sepaksila bola sering melenceng sehingga sulit untuk memberi umpan kepada *smash*, bola sering lepas. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sepaksila individu dan berpasangan terhadap kemampuan *reservice* pada atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang. Dalam penelitian ini juga melihat yang lebih baik antara latihan sepaksila individu dan latihan sepaksila berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *reservice*.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Hipotesis dalam penelitian ini adalah 1) terdapat pengaruh latihan sepaksila individu terhadap kemampuan *reservice*, 2) terdapat pengaruh latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice*, 3) latihan sepaksila individu lebih baik dari latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang yang berjumlah 8 orang laki-laki dan perempuan 5 orang. Maka sampel yang di ambil 8 orang laki-laki, dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *reservice*. Penelitian ini dilaksanakan bulan Maret - April 2017.

Hasil penelitian adalah: hipotesis pertama, hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan sepaksila individu secara signifikan berpengaruh kemampuan *reservice*, hal ini dibuktikan dengan **thitung** = 4,16 > **ttabel** = 3,18, Hipotesis kedua, hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan sepaksila berpasangan secara signifikan berpengaruh kemampuan *reservice*, hal ini dibuktikan dengan **thitung** = 4,49 > **ttabel** = 3,18,. Hipotesis ketiga, hasil analisis data yaitu menunjukkan bahwa latihan sepaksila individu tidak lebih baik dari latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice*, hal ini dibuktikan yaitu; **thitung** = 0,4399 < **ttabel** = 3,18, hipotesis ditolak. Disarankan bagi pelatih untuk memberikan latihan sepaksila individu dan berpasangan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *reservice* dan bagi atlet untuk melakukan latihan sepaksila individu dan berpasangan secara teratur dan berkelanjutan karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan dalam melakukan *reservice*.