

ABSTRAK

Septi Hardi R. (2017) : “Pengaruh Latihan Bola Digantung Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepktakraw SMA Negeri 5 Kota Pariaman” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan KepelatihanOlahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universiatas Negeri Padang

Penelitian ini dilatar belakangi oleh atlet sepaktakraw SMA Negeri 5 Kota Pariaman yang masih belum mempunyai kemampuan *smash* kedeng yang baik, dan belum bisa mengoptimalkan kemampuan *smash* kedeng dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan bola digantung dapat meningkatkan kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw SMA Negeri 5 Kota Pariaman.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen* semu atau *pre-eksperimental*, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra dan atlet putri sepaktakraw SMA Negeri 5 Kota Pariaman yang berjumlah 18 orang dan sampelnya berjumlah 12 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *smash* kedeng. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: Latihan bola digantung dapat meningkatkan kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw SMA Negeri 5 Kota Pariaman. Dengan $t_{hitung}(3,04) > t_{table}(1,80)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Latihan bola digantung dapat meningkatkan kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw SMA Negeri 5 Kota Pariaman.

Kata kunci : *pengaruh bola digantung ,kemampuan smash kedeng*