

ABSTRAK

Rozi Chandra (2019) Pengaruh Model Latihan dengan Keranjang Basket Terhadap Akurasi Umpan Sepak Sila Pada Atlet Balai Baru Takraw Club

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi umpan sepak sila atlet Balai Baru Takraw Club. Variable dalam penelitian ini adalah model latihan dengan keranjang basket dan akurasi umpan sepak sila. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan dengan keranjang basket terhadap akurasi umpan sepak sila atlet Balai Baru Takraw Club.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sepaktakraw yang latihan di klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club yaitu sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang atlet. Instrument penelitian ini adalah kemampuan akurasi umpan sepak sila. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh model latihan dengan keranjang basket terhadap peningkatan akurasi umpan sepak sila pada atlet Balai Baru Takraw Club. Hal ini dibuktikan $t_{hitung} = 1.91 > t_{tabel} = 1,89$, Hipotesis diterima. Disarankan bagi pelatih untuk memberikan model latihan dengan keranjang basket pada atlet Balai Baru Takraw Club untuk meningkatkan akurasi umpan sepak sila dan bagi atlet untuk melakukan model latihan dengan keranjang basket secara teratur dan berkelanjutan karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan akurasi mengumpan atlet.