

ABSTRAK

Muhammad Fadli. 2019. Pengaruh Latihan Individu Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *reservice* Atlet Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat penguasaan teknik *reservice* atlet Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan sepaksila individu dan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet Sepaktakra LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepaktakraw LTC Matur Kabupaten Agam. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni 2019 - Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam yang berjumlah 8 orang. Teknik pengambilan sampel dalam dalam penelitian ini adalah total sampling, maka jumlah sampel adalah 8 orang atlet. Instrument penelitian ini adalah dengan mengukur kemampuan *reservice*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t.

Latihan sepaksila individu dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 4,70 > t_{tabel} = 2,35$ 2) Latihan sepaksila berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 3,00 > t_{tabel} = 2,35$, 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan sepaksila individu dengan latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam, hal ini dibuktikan yaitu; $t_{hitung} = 0,31 < t_{tabel} = 2,35$, hipotesis ditolak.