

ABSTRAK

Muhammad Irsat. 2019. "Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepaktakraw PSTK Kayutanam

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya variasi latihan dalam melakukan *smash* kedeng dan sulitnya mengawali lompatan dalam mengambil posisi tubuh untuk melakukan *smash* kedeng ketika menjemput bola pada saat berada diatas net, sehingga bola keluar garis dan menyangkut di net. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash* kedeng pada Atlet Sepaktakraw PSTK Kayutanam.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, Bertempat di lapangan PSTK Kayutanam, dilakukan pada bulan 10 Juni ó 6 Juli 2019 desain penelitian yang digunakan *one group pre test-post test design* dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembanding. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Sepaktakraw PSTK Kayutanam 15 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive Sampling* dengan jumlah 8 orang. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan tes keterampilan *smash* kedeng. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash* kedeng. Hipotesis pertama diketahui bahwa hipotesis yang diajukan (H_0) ditolak. Dari rata rata = 2,75 (*pre test*), 5,25 (*post test*) terjadi peningkatan secara nyata pada peningkatan kemampuan *smash* kedeng, dimana $T_{hitung} (2,66) > T_{tabel} (1,895)$, sehingga disimpulkan bahwa metode latihan bola gantung bisa lepas berpengaruh terhadap kemampuan *smash* kedeng.

Kata kunci: latihan bola gantung bisa lepas, *smash* kedeng, sepaktakraw