

## ABSTRAK

### **Basmi. "Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap *Smash* Gulung (Salto) Pada Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Smester VI"**

”. Skripsi. Gorontalo. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK Universitas Negeri Gorontalo 2012.

Penelitian pada cabang olahraga sepak takraw ini sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, alasannya Sepak Takraw merupakan olahraga Unggulan di Provinsi Gorontalo, dan merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Penelitian didasarkan pada kenyataan bahwa umumnya Mahasiswa Pendidikan Olahraga, khususnya mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Smester VI masih banyak yang belum menguasai teknik dalam melakukan *smash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *smash*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan smester VI yang di ambil sebanyak 20 orang sebagai sampel. Pengambilan sampel ini dengan random sampling.

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap *smash* Gulung (Salto) pada permainan sepak takraw. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji - t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*.

Hasil pengujian di peroleh  $t_{hitung} = 61,76$  nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) di peroleh harga sebesar 1.73. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 61,76 > t_{tabel} = 1.73$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$ , oleh karena itu hipotesis alternative atau  $H_a$  dapat di terima karena harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan Plyometrik terhadap *Smash* Gulung (Salto) Dalam Permainan Sepak Takraw

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh terobservasi = 61,76. dari tabel nilai t atau t *tabel* pada alfa  $\alpha = 0.05$  :  $dk = n-1$  ( $20-1=19$ ) diperoleh harga t *tabel* = 1.729. Dengan demikian t *observasi* lebih besar dari pada t *tabel*, kriteria menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $(t_0) > (tt)$ , oleh karena itu hipotesis alternative ( $H_a$ ) dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan Plyometrik terhadap *Smash* Gulung (salto) dalam permainan sepak takraw. Setelah dianalisis menunjukkan harga t = 61,76 Dan t *tabel* sebesar 1.729 dengan demikian harga t *hitung* lebih besar dari pada harga t *tabel* atau harga t *hitung* telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ .

Kesimpulan penelitian ini adalah ” terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap *smash* gulung (salto). Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester VI”

Kata Kunci : Terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap *smash* gulung (salto).

