

PERBANDINGAN LATIHAN UMPAN MENGGUNAKAN METODE RANDOM
DENGAN LATIHAN UMPAN DENGAN MENGGUNAKAN METODE BLOK
TERHADAP KETEAPATAN UMPAN SMASH DALAM PERMAINAN
SEPAKTAKRAW PADA SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA
KABUPATEN GORONTALO

Oleh :

Azwar J.H Adam

832 409 052

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan secara ilmiah tentang perbandingan pengaruh antara latihan umpan menggunakan metode Random dengan latihan umpan menggunakan metode Blok terhadap ketepatan umpan smash pada siswa SLTP Negeri 1 Telaga tahun ajaran 2012/2013. Hipotesa dalam penelitian ini : Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan umpan menggunakan metode random dengan latihan umpan menggunakan metode blok dan latihan umpan menggunakan metode random lebih baik dari pada latihan umpan menggunakan metode blok.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan umpan secara random dan latihan umpan secara blok dan terprogram selama 2 bulan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah two group pre test, post test desing, dengan sampel dibagi dalam dua kelompok sebanyak 20 orang siswa kelas olahraga. Kemudian latihan diberikan selama dua bulan dan diambil tes akhir dengan menggunakan tes ketepatan umpan.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.73 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} .sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} (2.93) lebih besar dari t_{tabel} (1.73), maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah rata-rata latihan umpan metode random lebih tinggi (3.5) dari rata-rata latihan umpan metode blok (1.8) terhadap ketepatan umpan smash dalam permainan sepak takraw.

Kata Kunci :Metode latihan Random, Metode latihan Blok, Ketepatan Umpan Smash