

PENGARUH LATIHAN SHADOW DAN KONTROL BOLA DINAMIS
TERHADAP KEMAMPUAN MENIMANG BOLA DENGAN SEPAK SILA
DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA KLUB DUTA PERDANA
PROVINSI GORONTALO

Oleh :
SULKIFLI
832 408 041

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk membedakan secara ilmiah tentang pengaruh antara latihan *shadow* dengan latihan kontrol bola dinamis terhadap kemampuan menimang bola dengan sepak sila. Hipotesa dalam penelitian ini : Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shadow* dengan latihan kontrol bola dinamis.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *shadow* dan latihan kontrol bola dinamis dan terprogram selama satu bulan dengan frekuensi latihan empat kali seminggu.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest posttest desing*, dengan sampel dibagi dalam dua kelompok sebanyak 20 orang siswa kelas olahraga. Kemudian latihan diberikan selama satu bulan dan diambil tes akhir dengan menggunakan tes Kemampuan menimang bola dengan sepak sila selama satu menit.

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} (1.93) 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 terdapat perbedaan pengaruh antara latihan shadow dengan kontrol bola dinamis dalam olahraga Sepaktakraw di klub olahraga Duta Perdana Provinsi Gorontalo

Kata Kunci :*Latihan shadow, Latihan kontrol bola dinamis, Kemampuan menimang bola dengan sepak sila.*

SHADOW EFFECT OF EXERCISE BALL AND CONTROL OF DYNAMIC
CAPABILITIES WITH KICK BALL ROCKING SILA SEPAKTAKRAW
GAMES IN THE CLUB DUTA PERDANA
GORONTALO PROVINCE

By :

SULKIFLI
832 408 041

Abstract

The purpose of this study is to distinguish scientifically about the influence of the shadow latihan dynamic exercise ball control on the ability of a soccer ball with the precepts rocking. The hypothesis in this study: There is a difference between the effect of shadow drills with dynamic ball control drills.

The method used is an experimental method , by providing treatment and training exercises shadow dynamic ball control and programmed for a month with a frequency of exercise four times a week .

The research design used in this study was a two group pretest posttest desing , the samples were divided into two groups of 20 students of class sports . Then given training for a month and taken the final test using the test capability with a soccer ball cradled precepts for one minute .

The data analysis is to use the formula t test at significance level $\alpha = 0.05$ in test data analysis hypothesis , worth 1.73 earned ttable appropriate testing criteria that accept H0 if t count equal to or less than ttable.sedangkan reject H0 if t count greater than tTable . Therefore tcount (1.93) is greater than t table (1.73) , then the results of the analysis showed that mean reject H0 Ha received or received research hypotheses .

Thus the conclusion is that there is a difference analysis of the effect of exercise antara dynamic shadow with ball control in sport at a health club ambassador Sepaktakraw Prime Gorontalo Province

Keywords : *Exercise shadow , dynamic exercise ball control , ability to pet kick ball with the precepts .*

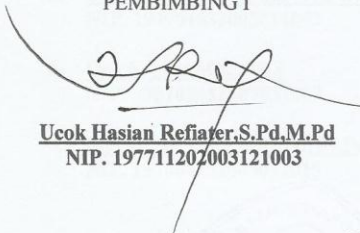
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : SULKIFLI, Nim : 832408041 Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan yang berjudul "Pengaruh *shadow*
dan Kontrol Bola Dinamis Terhadap Kemampuan Menimang Bola Dengan Sepak
Sila dalam Permainan Sepaktakraw pada Klub Duta Perdana Provinsi Gorontalo"
Yang Telah disetujui oleh pembimbing Akademik sebagai persyaratan mengikuti
ujian Skripsi penelitian.

Gorontalo, Juni 2014

DOSEN PEMBIMBING

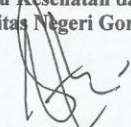
PEMBIMBING I


Ukok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 197711202003121003

PEMBIMBING II


Svarif Hidayat, S.Pd, M.Or
NIP. 197904032005011003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan
Universitas Negeri Gorontalo


Dra. Nurhavati Liputo, M.Pd
NIP. 195709021982032001