

PENGARUH MODEL LATIHAN UMPAN JARAK BERTAHAP TERHADAP
KETEPATAN MENGUMPAN DALAM OLAHRAGA SEPAKTAKRAW
PADA ATLIT PPLP GORONTALO

Oleh :

Fangki Budiman Lakoro

832 409 080

Abstrak

Fangki budiman lakoro. 2014. Pengaruh model latihan umpan jarak bertahap terhadap ketepatan mengumpan dalam olahraga sepaktakraw pada atlit PPLP Gorontalo. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok Hasian Refiater, S.Pd,M.Pd. dan pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pdkor,M.or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh model latihan umpan jarak bertahap terhadap ketepatan umpan dalam olahraga sepaktakraw pada atlit PPLP Provinsi Gorontalo. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh model latihan umpan jarak bertahap terhadap ketepatan mengumpan dalam olahraga Sepaktakraw. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan umpan jarak bertahap dan terprogram selama 24 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing* . Dengan sampel berjumlah 20 atlit PPLP cabang olahraga Sepaktakraw Provinsi Gorontalo. Kemudian latihan diberikan selama 24 pertemuan dan di 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 1.729 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} 19.5 lebih besar dari $t_{tabel}(1.729)$, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh model latihan umpan jarak bertahap terhadap ketepatan umpan dalam olahraga Sepaktakraw pada atlit PPLP Provinsi Gorontalo.

Kata Kunci : latihan umpan jarak bertahap, Ketepatan umpan

EFFECT OF EXERCISE FEEDBACK MODEL OF DISTANCE GRADUALLY
ACCURACY IN SPORTS SEPAKTAKRAW PASSING
ATHLETES IN PPLP GORONTALO

By:

Budiman Fangki Lakoro

832 409 080

Abstract

Fangki lakoro wise. , 2014. Influence model of gradual training of the accuracy of the distance bait to lure in sport athlete PPLP sepaktakraw in Gorontalo. Thesis, majoring in sport coaching education, faculty of health sciences and sport, Gorontalo State University. Supervisor I Ucok Hasian Refiater, S. Pd, M.Pd. and supervising II Sharif Hidayat, S.Pdkor, M.or.

The purpose of this study was to examine the scientific basis of the model pengaruh exercises to gradually distance ketepatan bait bait in sport athlete PPLP sepaktakraw in Gorontalo province. The hypothesis of this study that there is a model of the effect of exercise gradually distance decoy to lure in sports Sepaktakraw accuracy. The method used is an experimental method, by providing feedback exercise treatment and programmed distance gradually over 24 meetings with a frequency of 3 times a week, the research design research design One Group Pre Test and Post Test desing. With a sample of 20 athletes PPLP sports Sepaktakraw Gorontalo Province. Then the training given during 24 meetings and at the end of the test using the test accuracy bait.

The data analysis is to use the formula t test at significance level $\alpha = 0.05$ in test data analysis hypothesis, worth 1,729 ttable obtained 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 t count greater than 19.5 ttable (1729), the results of the analysis showed that mean thank reject H0 or accept the hypothesis Ha penelitian.Dengan analysis concluded there is a model of the influence of exercise gradually to the accuracy of the distance bait bait in sport athlete Sepaktakraw the province PPLP Gorontalo.

Keywords : exercise gradually distance bait, bait Accuracy

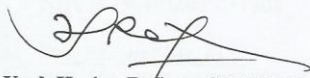
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fangki Budiman Lakoro, Nim : 832409080 Jurusan : Pendidikan Keperawatan
Olahraga Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan yang berjudul “Pengaruh
Model Latihan Umpan Jarak Bertahap Terhadap Ketepatan Mengumpan Dalam
Olahraga Sepaktakraw pada Atlit PPLP Gorontalo” Yang Telah disetujui oleh
pembimbing Akademik sebagai persyaratan mengikuti ujian Skripsi penelitian.

Gorontalo, Juni 2014


DOSEN PEMBIMBING

PEMBIMBING I



Ucok Hasian Rafiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 197711202003121003

PEMBIMBING II



Svarif Hidayat, S.Pdkor, 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