

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN UMPAN BERPASANGAN
DAN UMPAN LATIHAN TEMBOK TERHADAP KETEPATAN UMPAN
DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA
ATLT EKS PPLP GORONTALO**

Rizal Yusuf¹⁾, Hariadi Said²⁾, Ucok H. Refiater³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rizal Yusuf)
rizalyusuf@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Hariadi Said)
hariadi_said@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan secara ilmiah tentang perbandingan pengaruh antara latihan umpan berpasangan dengan latihan umpan menggunakan tembok terhadap ketepatan umpan. Hipotesa dalam penelitian ini : Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan umpan berpasangan dengan latihan umpan menggunakan tembok dan latihan umpan berpasangan lebih baik dari pada latihan umpan tembok.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan umpan berpasangan dan latihan umpan tembok 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 Atlet Eks PPLP Gorontalo. Kemudian latihan diberikan selama satu 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} (3) 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 berpasangan lebih tinggi (5.6) dari rata-rata latihan umpan tembok (2) terhadap ketepatan umpan dalam permainan sepak takraw.

Kata Kunci : *Latihan Umpan Berpasangan, Latihan umpan Tembok, Ketepatan Umpan Smash*

**COMPARISON OF THE EFFECT OF EXERCISE EXERCISE
FEEDBACK PAIRS AND FEED WALL OF PRECISION FEED IN THE
GAME SEPAKTAKRAW ATHLETES EKS PPLP GORONTALO**

Rizal Yusuf¹⁾, Hariadi Said²⁾, Ucok H. Refiater³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rizal Yusuf)
rizalyusuf@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Hariadi Said)
hariadi_said@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to compare the effect scientifically about the comparison between latihan bait bait paired with exercises using the wall of the accuracy of the bait . The hypothesis in this study : There is a difference between the effect of feedback training exercises paired with bait using bait pairs walls and exercise better than the bait practice wall.

The method used is an experimental method , by providing treatment and training exercises paired bait lures wall 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 a final test is taken using bait accuracy test. The data analysis is to use the formula t test at significance level $\alpha = 0.05$ in the analysis of hypothesis testing data , obtained ttable worth 1.73 corresponding testing criteria that accept H_0 if t count equal to or less than ttable. whereas reject H_0 if t count greater than tTable . Therefore tcount (3) is greater than t table (1.73) , then the results of the analysis show that rejected H_0 means receive or accept the research hypothesis H_a .

Thus the conclusion of the analysis is the average exercise bait pairs higher (5.6) than the average exercise bait wall (2) the accuracy of the bait in the game sepaktakraw .

Keywords : Exercise Couple Bait , lures Exercise Wall , Smash Accuracy Feed