

ABSTRAK

IZZY ROZAKY SHOPIAN. 2023. **Pengaruh Latihan Bola yang Digantung Terhadap Keterampilan *Smash Sepak Takraw***. Jurusan Pendidikan Jasmnai, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan keterampilan *smash* pada GTC (Genteng Takraw *Club*) sepak takraw Kabupaten Cilacap. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian keseluruhan atlet GTC sepak takraw yang berjumlah 20 orang, sedangkan pemilihan sampel secara total sampling sehingga diperoleh jumlah sampel 20 atlet GTC Kabupaten Cilacap. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus statistik dari buku yang ditulis oleh Nurlan & Juniar (2018), dan uji hipotesis data hasil penelitian dengan menggunakan uji t bahwa nilai t_{hitung} sebesar 8,46, sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada diluar penerimaan hipotesis nol sebesar 1.73, artinya hipotesis penelitian diterima atau hipotesis nol di tolak. Maka terdapat pengaruh yang sangat berarti latihan menggunakan bola yang digantung.

Kata Kunci: Latihan, smash, Bola yang Digantung, Sepak Takraw.

ABSTRACT

*IZZY ROZAKY SHOPIAN. 2023. **The Effect of Hanging Ball Training on Smash Sepak Takraw Skills.** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.*

This research is an experimental research which aims to find out how much influence hanging ball practice has on smash skill abilities at GTC (Genteng Takraw Club) sepak takraw, Cilacap Regency. The research design used in this study is the One Group Pretest-Posttest Design. The total population of the study was 20 GTC Sepak Takraw athletes, while the sample selection was total sampling so that a total sample of 20 GTC athletes in Cilacap Regency was obtained. Based on the research results, data processing in this study, researchers used statistical formulas from books written by Narlan & Juniar (2018), and tested the hypothesis of the research data using the t test that the t_{count} value was 8,46, so that t_{count} was greater than t_{table} and was beyond the acceptance of the null hypothesis of 1.73, meaning that the research hypothesis is accepted or the null hypothesis is rejected. So there is a very significant effect of practicing using a hanging ball.

Keywords: Practice, smash, Hanging Ball, Sepak Takraw.