

ABSTRAK

Fatihah Raudatul Jannah . 2021. "Pengaruh Latihan *Smash* Bola Gantung terhadap Ketepatan *Smash* salto pada atlet putra sepak takraw PSTI GAD Kota Jambi. Skripsi. Program Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing I Dr. Drs, Ilham S.Pd., M.Kes. Pembimbing II Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

Latihan *smash* menggunakan bola gantung yaitu atlet melakukan tendangan *smash* yang bola digantung dengan tinggi yang sudah ditentukan, tujuannya agar mendapatkan hasil *smash* yang maksimal. *Sepak Takraw* yaitu Sepak takraw merupakan perpaduan atau pengembangan tiga macam permainan, yaitu sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Dikatakan sama dengan sepak bola karena permainan itu dimainkan dengan menggunakan kaki dan anggota badan yang lainnya kecuali tangan..

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *Smash* menggunakan Bola Gantung terhadap ketepatan *Smash* salto pada atlet putra sepak takraw PSTI GAD Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan dengan metode *experiment* dengan Desain *pre-test post-test*. Subjek dari penelitian ini adalah *total sampling* yaitu seluruh atlet putra sepak takraw PSTI GAD Kota Jambi yang berjumlah 10 orang sebagai penelitian *experimen*. Perlakuan yang diberikan adalah bentuk latihan dengan menggunakan bola yang digantung.

Teknik pengambilan data menggunakan uji-t tes. Setelah dilakukan penelitian berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh T_{hitung} 13,626. bila dibandingkan dengan T_{tabel} 1,833 ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Smash* Bola Gantung terhadap Ketepatan *Smash* salto pada atlet putra sepak takraw PSTI GAD Kota Jambi. Berdasarkan penelitian ini maka disarankan kepada pelatih atlet putra sepak takraw PSTI GAD Kota Jambi agar dapat menerapkan model latihan *Smash* Bola Gantung.