

ABSTRAK

Nia Rinta Sari. 2025. “ Pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan split terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan ”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Prof. Dr. Drs. Ilham. M.Kes. (II) Sugih Suhartini, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *latihan lompat naik turun tangga dan split, kemampuan smash kedeng, atlet sepak takraw*

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMP Negeri 1 Rantau Pandan Kabupaten Bungo, bahwa sekolah tersebut memiliki atlet putri sepak takraw, pengamatan di lapangan masih banyak siswa yang belum memiliki ketepatan *smash* kedeng, *smash* yang dilakukan belum tepat sasaran yang akan di tuju, serta saat melakukan *smash* terkadang tidak menyebrangi net, sehingga poin sering di miliki lawan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan split terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*). sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang dari *Total Sampling*.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh data tes awal diperoleh rata-rata sebesar 19,70 Standar Deviasi 5,93 dengan nilai terbaik 31 dan kemampuan terendah 13 serta rentang 18. tes akhir diperoleh rata-rata sebesar 31,30 Standar Deviasi 3,68 dengan nilai terbaik 38 dan kemampuan terendah 26 dengan rentang 12. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data *pre test* dan *post test* secara berurutan $0.1801 < L \text{ Tab } 0,2801$; $0.1289 < L \text{ Tab } 0,2801$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal, Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F \text{ tabel} = 4,26$. Maka $F \text{ hitung } (2,58) < F \text{ tabel } (4,26)$ maka varian homogeny, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 9$ diperoleh $t \text{ hitung } (5,03) > t \text{ tabel } (1,8331)$. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan *split* terhadap ketepatan *smash* kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan dengan $t \text{ Hitung} > t \text{ Tabel}$

Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan *split* terhadap ketepatan *smash* kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan