

## RINGKASAN

**BURHAN BASYIRUDDIN: Perbandingan Model Latihan Bertahan Lemparan dan dengan Raket Terhadap Kemampuan Bertahan Atlet Putra PPLP Sepaktakraw DKI Jakarta, Skripsi, Jakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Kosentrasi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juli 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan bertahan dengan model latihan lemparan dan mengetahui peningkatan kemampuan bertahan dengan model latihan menggunakan raket. Selanjutnya mengetahui efektifitas antara model latihan bertahan dengan lemparan dan raket terhadap kemampuan bertahan atlet putra PPLP Sepaktakraw DKI Jakarta.

Penelitian ini dilaksanakan di GOR Ragunan Jakarta Selatan. Penelitian ini dimulai dari bulan Pebruari - April 2014 dengan jadwal latihan hari Senin dan Kamis pukul 14.00 WIB. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jumlah populasi sebanyak 6 orang atlet putra PPLP sepaktakraw DKI Jakarta. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh atau (*total sampling*) yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Hasil tes awal kemudian dirangking dari angka tertinggi hingga angka terendah. Setelah dirangking, dibagi menjadi 2 kelompok A dan B, dimana kelompok A terdiri dari angka genap dan kelompok B terdiri dari angka ganjil, dimana kelompok genap mendapatkan latihan bertahan dengan lemparan sedangkan kelompok ganjil mendapat perlakuan latihan bertahan dengan raket. Setelah kelompok dibagi, kemudian diberikan perlakuan sebanyak 18 kali pertemuan dan setelah itu diadakan tes akhir.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji-t, dimulai dengan menghitung nilai  $t$  untuk dibandingkan dengan  $t_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 5\%$ .

Hasil analisis data adalah sebagai berikut: kelompok latihan bertahan dengan lemparan memperoleh nilai rata-rata 3,67. Nilai standar *deviasi* dari *diverence* 0,94, nilai standar *error* dari *mean of difference* 0,67 dan nilai  $t_{\text{hitung}}$  5,50.

Kelompok latihan bertahan dengan raket mendapatkan nilai rata-rata 8,33. Nilai standar *deviasi* dari *diverence* 1,25. Nilai *standar error* dari *mean of difference* 0,88 dan  $t_{\text{hitung}}$  9,45,  $t_{\text{tabel}}$  2,78

Kedua kelompok ini mendapatkan nilai standar *deviasi* dari latihan bertahan dengan lemparan 2,05 dan latihan bertahan dengan raket 0,47. Nilai *Standar Error* perbedaan *Mean* 1,22,  $t_{\text{hitung}}$  3,29,  $t_{\text{tabel}}$  2,78 dengan taraf signifikan  $\alpha = 5\%$  sehingga  $t_{\text{hitung}}$  lebih besar dari pada  $t_{\text{tabel}}$ .

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan dengan perhitungan statistik bahwa terdapat peningkatan kemampuan yang signifikan setelah diberikan latihan bertahan lemparan dan latihan bertahan dengan menggunakan raket. Kemudian model latihan bertahan dengan raket lebih efektif meningkatkan kemampuan bertahan dibandingkan dengan latihan bertahan dengan lemparan pada atlet putra PPLP Sepaktakraw DKI Jakarta.

Kepada pelatih khususnya PPLP, dalam memberikan latihan bertahan sebaiknya menggunakan raket, agar atlet terbiasa menghadapi bola yang keras dan sulit diterima sehingga dapat meningkatkan kemampuan bertahan atlet.