

RINGKASAN

JASMINI, Efektifitas Model Latihan Smes Bola Bergerak dan Model Latihan Smes Bola di Gantung Terhadap Hasil Smes Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Putra PPOP Jakarta. Skripsi : Program Studi Ikor Kko, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, April 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan smes bola bergerak dan latihan smes bola di gantung terhadap hasil smes permainan sepak takraw pada atlet putra PPOP Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang Olahraga Ragunan Jakarta Selatan. Penelitian ini dimulai dari tanggal 9 Januari 2017 sampai dengan tanggal 3 Maret 2017, dan jadwal latihan hari Senin, Rabu, dan Jum'at pada pukul 16.00 sampai 18.00. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan jumlah populasi 18 orang atlet putra dan putri PPOP Jakarta dan diambil 8 orang atlet putra sebagai sampel dengan menggunakan *Purposive sampling*, kemudian dari hasil tes awal dibagi dan didapat 4 orang untuk latihan smes bola bergerak dan 4 orang untuk latihan smes bola di gantung. Sampel ditetapkan dari atlet putra sepak takraw PPOP Jakarta. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji-t pada taraf signifikansi $\alpha = 5 \%$.

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok Model Latihan Smes Bola Bergerak dan Latihan Smes Bola di Gantung diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,006 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $(N_1+N_2)-2=6$ diperoleh t_{tabel} sebesar 4,303 yang berarti nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil Model Latihan Smes Bola bergerak dan latihan smes bola di gantung tidak terdapat perbedaan (signifikan), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil data tes akhir yang didapat dan setelah dihitung dalam statistik uji t, hasil

yang diperoleh tidak terdapat perbedaan secara signifikan atau hasil antara latihan smes bola bergerak lebih efektif dibandingkan latihan Smes bola di gantung.