RINGKASAN

MELA ANGGRISA, Efektifitas Model Latihan Umpan Tembok dan Model Latihan Umpan *Passing* Individu Terhadap Hasil Umpan Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Klub Metropolitan Jakarta Selatan. Skripsi : Program Studi Ikor Kko, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juni 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan umpan dengan model latihan umpan tembok, untuk mengetahui peningkatan keterampilan umpan dengan model latihan umpan *passing* individu, untuk mengetahui mana yang lebih efektif antara model latihan umpan tembok dan latihan umpan *passing* individu terhadap hasil umpan permainan sepaktakraw pada atlet Klub Metropolitan Jakarta Selatan. Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang Olahraga Remaja Keb. Lama Peninggaran Jakarta Selatan. Peneltian ini dimulai dari bulan Maret 2016 sampai bulan Mei 2016, dan jadwal latihan hari Senin, Rabu, dan Minggu pada pukul 16.00 sampai 18.00. Penelitian ini dimulai dari tanggal 13 Maret 2016 sampai dengan tanggal 6 Mei 2016. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan jumlah populasi 18 orang atlet Klub Metropolitan Jakarta Selatan dan diambil 18 orang sebagai sampel dengan menggunakan *total sampling,* kemudian dari hasil tes awal dibagi dan didapat 9 orang untuk latihan umpan *passing* individu dan 9 orang untuk latihan umpan tembok. Sampel ditetapkan dari seluruh populasi atlet sepaktakraw Klub Metropolitan Jakarta Selatan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji-t pada taraf signifikansi α = 5 %.

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok Model Latihan Umpan Tembok dan Latihan Umpan *Passing* Individu diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,464 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan (N1+N2)-2=16 diperoleh t_{tabel} sebesar 2,120 yang berarti nilai

$t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil Model Latihan Umpan Tembok dan Latihan Umpan *Passing* Individu terdapat perbedaan (signifikan), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. 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 umpan tembok lebih efektif dibandingkan latihan umpan *passing* individu.