

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *DRIL* BOLA GANTUNG DAN *DRIL HANDPAD* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS PUNGGUNG KAKI SEPAK TAKRAW DI KABUPATEN BANYUMAS

Ummu Amalia Ulfal, Rohman Hidayat², Didik Rilastiyo Budi²

Latar Belakang: Berdasarkan pengamatan dan observasi belum maksimal dalam melakukan servis punggung kaki. Untuk dapat melakukan servis dengan baik harus melalui latihan yang disiplin dan terprogram agar mendapatkan hasil servis yang maksimal.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *two group pretest posttest design*. Penentuan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 18 atlet laki laki. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan *SPSS* versi 26 dengan Uji asumsi klasik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t test* dan uji *independent sample t test*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji t kemampuan servis punggung kaki sepak menunjukkan bahwa Latihan *drill* bola gantung dan *handpad* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan hasil servis punggung kaki sepak takraw. Selain itu, hasil analisis menggunakan uji *independent sample t test* kemampuan servis punggung kaki sepak takraw terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok bola gantung dan kelompok *handpad*.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh Latihan *drill* bola gantung dan *drill handpad* terhadap peningkatan kemampuan servis punggung kaki. Terdapat perbedaan pengaruh dengan hasil Latihan *drill* bola gantung lebih efisien dalam meningkatkan servis punggung kaki dibandingkan latihan *drill handpad*.

Kata Kunci: *Sepak Takraw, Bola Gantung, Handpad, Servis Punggung Kaki*

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman
Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

THE EFFECT OF HANGING BALL DRILLING AND HANDPAD DRILLING EXERCISES ON INCREASING THE CAPABILITY OF THE BACK SERVICE OF SEPAK TAKRAW IN BANYUMAS DISTRICT

Ummu Amalia Ulfal, Rohman Hidayat², Didik Rilastiyo Budi²

Background: Based on observations and observations not maximum in performing the back of the leg service. To be able to perform the service well must through a disciplined and programmed training to get the maximum service results.

Methodology: This research uses experimental methods with two group pretest posttest design. Sample determination using the Total Sampling technique. The sample for this study consisted of 18 male athletes. Tests in this study used SPSS version 26 with classical assumption tests using normality tests, homogeneity tests, and hypothetical tests using paired sample t test and independent sample T test.

Research results: Based on the data analysis using the back service test, it was shown that hanging ball and handpad drill exercises have a significant influence on the results of takraw foot service. Furthermore, the analysis using an independent sample test of Takraw foot back service tests showed significant differences in influence between the hanged ball group and the handpad group.

Conclusion: Based on the results of the research carried out there is an influence of Hang Ball Drill and Handpad Drill on improving the ability of the back of the foot. There is a difference of influence with the result of Hangball Drill is more efficient in improving back service of the feet compared to the handpad drill.

Keywords: Sepak Takraw, hanging ball, handpad, instep serve. Student,

Department of Physical Education, FIKes, Jenderal Soedirman University,
Department of Physical Education, FIKes, Jenderal Soedirman Universit