

ABSTRAK

Dita Puspita, NIM : 6212421011. Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Lambung Menggunakan Kaki Dan Bola La Lambung Menggunakan Tangan Terhadap Smash Kedeng Pada Atlet Sepak Takraw Putra Deli Serdang Pada TAHUN 2025. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, 2025.

(Pembimbing: Yan Indra Siregar)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola lambung kaki dan bola lambung tangan terhadap kemampuan smash kedeng pada atlet sepak takraw Putra Deli Serdang tahun 2025. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah 8 orang atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan bola lambung kaki dan kelompok latihan bola lambung tangan. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan smash kedeng, sedangkan analisis data dilakukan melalui uji normalitas, homogenitas, uji-t berpasangan, serta uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan smash kedeng. Kelompok latihan bola lambung kaki mengalami peningkatan rata-rata sebesar 4,68 poin, sedangkan kelompok latihan bola lambung tangan menunjukkan peningkatan lebih tinggi sebesar 10 poin. Uji *independent sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok. Rata-rata skor smash kedeng kelompok latihan bola lambung tangan lebih tinggi 6,975 poin dibandingkan kelompok bola lambung kaki. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan efektif meningkatkan kemampuan smash kedeng, namun latihan bola lambung tangan lebih unggul dalam memberikan pengaruh positif dibandingkan latihan bola lambung kaki.

Kata Kunci: Bola Lambung Kaki, Bola Lambung Tangan, Smash Kedeng, Sepak Takraw

ABSTRACT

Dita Puspita, NIM : 6212421011. Differences in the Effect of High Ball Training Using Feet and High Ball Training Using Hands on Kedeng Smash in Deli Serdang Male Sepak Takraw Athletes in 2025. Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan, 2025.

(Supervisor: Yan Indra Siregar)

Thesis: Faculty of Sports Science Unimed 2025

This study aims to determine the effect of foot and hand lob training on the smash ability of male sepak takraw athletes from Deli Serdang in 2025. The study used an experimental method with a two-group pretest-posttest design. The subjects were eight athletes divided into two groups: the foot lob training group and the hand lob training group. The research instrument was a lob training ability test, while data analysis was conducted using normality tests, homogeneity tests, paired t-tests, and independent sample t-tests. The results showed that both training methods significantly improved smash ability. The foot lob training group experienced an average increase of 4.68 points, while the hand lob training group showed a 10-point increase. The independent sample t-test yielded a significance value of 0.001 (<0.05), indicating a significant difference between the two groups. The average smash score of the hand lob training group was 6.975 points higher than that of the foot lob training group. Thus, it can be concluded that both training methods effectively improve smashing ability, but hand-held lobbing exercises are superior in providing positive effects compared to foot-lobbing exercises.

Keywords: Foot-Lobbing, Hand-Held Lobbing, Lobbing, Sepak Takraw