

## ABSTRAK

**Aldi Gunawan (NIM: 6212121008) Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Di Dinding Permukaan Datar Dan Tidak Datar Terhadap Kemampuan Bertahan Pada Atlet Sepak Takraw Putra Binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025. Pembimbing: Zulfan Heri.**

**Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan**

Sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dengan menggunakan kaki, badan, kepala kecuali tangan dengan tiga kali sentuhan, sehingga permainan ini membutuhkan suatu keterampilan teknik dasar dalam mengolah/mengontrol bola takraw guna untuk memperoleh angka dalam setiap permainan. Dimana dalam setiap permainan sepak takraw ini jumlah pemain dalam satu tim berjumlah 3 orang yang terdiri dari apit kiri, apit kanan dan tekong. Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan bertahan atlet sepak takraw putra binaan PSTI Serdang Bedagai yang terlihat dari seringnya kegagalan dalam menimang, menerima servis, mengontrol bola, mengoper, serta menyelamatkan serangan lawan pada saat pertandingan. Padahal, kemampuan bertahan memiliki peranan penting dalam permainan sepak takraw, baik untuk mempertahankan wilayah maupun sebagai dasar dalam membangun serangan balik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* di dinding permukaan datar, pengaruh latihan *passing* di dinding permukaan tidak datar, serta perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan tersebut terhadap kemampuan bertahan atlet sepak takraw putra binaan PSTI Serdang Bedagai tahun 2025. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 16 atlet, dengan sampel sebanyak 8 atlet yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Penelitian dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dalam waktu 4 minggu. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan bertahan, sedangkan analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5% setelah memenuhi uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* di dinding permukaan datar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan bertahan atlet, dengan nilai  $T_{hitung} 2,795 > T_{tabel} 2,353$ . Latihan *passing* di dinding permukaan tidak datar juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan bertahan atlet, dengan nilai  $T_{hitung} 18,800 > T_{tabel} 2,353$ . Namun, hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* di dinding permukaan datar dan tidak datar terhadap kemampuan bertahan atlet, karena nilai  $T_{hitung} 0,454 < T_{tabel} 2,446$ . Dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan, baik *passing* di dinding permukaan datar maupun tidak datar, sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan bertahan atlet sepak takraw putra binaan PSTI Serdang Bedagai tahun 2025.

**Kata Kunci:** Latihan *Passing*, Permukaan Datar, Permukaan Tidak Datar, Kemampuan Bertahan, Sepak Takraw.

## ***ABSTRACT***

**Aldi Gunawan (NIM: 6212121008) Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Di Dinding Permukaan Datar Dan Tidak Datar Terhadap Kemampuan Bertahan Pada Atlet Sepak Takraw Putra Binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025. Pembimbing: Zulfan Heri.**

**Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan**

Sepak takraw is a team sport played using the feet, body, and head, except the hands, with a maximum of three touches. Therefore, this sport requires fundamental technical skills in controlling and managing the ball to score points in each game. In sepak takraw, each team consists of three players: the left apit, right apit, and tekong. This study was motivated by the low defensive ability of male sepak takraw athletes under the guidance of PSTI Serdang Bedagai. This is evident from the frequent failures in juggling the ball, receiving serves, controlling the ball, passing, and defending against opponents' attacks during matches. In fact, defensive ability plays a crucial role in maintaining the playing area and serving as a foundation for building counterattacks. This study aims to determine: (1) the effect of passing exercises using a flat wall surface, (2) the effect of passing exercises using an uneven wall surface, and (3) the difference in the effects between these two training methods on the defensive ability of male sepak takraw athletes under PSTI Serdang Bedagai in 2025. The research method used was an experimental method with a pretest–posttest design. The population consisted of 16 athletes, with a sample of 8 athletes selected based on specific criteria. The study was conducted over 18 sessions within 4 weeks. The research instrument was a defensive ability test, and data were analyzed using a t-test at a 5% significance level after fulfilling the normality and homogeneity requirements. The results showed that passing exercises using a flat wall surface had a significant effect on athletes' defensive ability, with a t-value of  $2.795 > t\text{-table of } 2.353$ . Passing exercises using an uneven wall surface also had a significant effect, with a t-value of  $18.800 > t\text{-table of } 2.353$ . However, the third hypothesis test indicated that there was no significant difference between the two training methods, as the t-value of  $0.454 < t\text{-table of } 2.446$ . In conclusion, both types of training, passing using a flat wall surface and an uneven wall surface, are equally effective in improving the defensive ability of male sepak takraw athletes under PSTI Serdang Bedagai in 2025.

**Keywords:** *Wall Passing Training, Flat Surface, Uneven Surface, Defensive Ability, Sepak Takraw*