

## ABSTRAK

**SADDAM HUSEIN TAMBUNAN. Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Lambung dan Latihan Bola Pantul Ke Dinding Terhadap Hasil Keterampilan Memaha Pada Atlet Klub Sepak Takraw Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.**

**(Dosen Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Permainan sepak takraw adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang rata, persegi panjang, terbuka atau tertutup yang tidak dihalangi benda apapun. Permainan sepak takraw merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh tiga orang pemain. Dalam permainan sepak takraw pemain berhak menyentuh bola sebanyak tiga kali di lapangan sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan bola lambung dan latihan bola pantul ke dinding terhadap hasil keterampilan memaha pada atlet putra Klub Sepak Takraw Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu bola lambung dan latihan bola pantul ke dinding.

Populasi adalah seluruh atlet putra Klub Sepak Takraw Tunas Mandiri Pantai Cermin yang berjumlah 12 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purpposive sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan bola lambung dan kelompok latihan bola pantul ke dinding. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah tes kemampuan memaha 1 menit dari kiri dan kanan untuk mengetahui hasil memaha penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil keterampilan memaha kelompok latihan bola dilambung diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 14,00 serta  $t_{tabel}$  2,78 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kesimpulan, latihan bola dilambung secara signifikan berpengaruh terhadap hasil keterampilan memaha pada atlet putra Klub Sepak Takraw Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post-test* kelompok pantulan bola ke dinding diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 12,80 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,78 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dengan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan bola pantul ke dinding secara signifikan berpengaruh terhadap hasil keterampilan memaha pada atlet putra Klub Sepak Takraw Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,47 serta  $t_{tabel}$  2,31 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$

diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan bola dilambung tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan bola pantul ke dinding terhadap hasil keterampilan memaha pada atlet putra Klub Sepak Takraw Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY