

ABSTRAK

ARI SYAHPUTRA. Perbedaan Pengaruh Latihan Sepak Kura Berjalan Lurus Ke Depan dan Latihan Sepak Kura Berjalan Zig-zag Terhadap Hasil Kemampuan Sepak Kura Pada Atlet Sepak Takraw Putra Universitas Negeri Medan Tahun 2017 . (Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA) Skripsi. Medan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED. 2017.

Kemampuan tehnik dalam permainan sepak takraw sangat perlu. Salah satu adalah sepak kura adalah tehnik yang paling sering di gunakan untuk pertahanan dan penguasaan dalam permainan sepak takraw. Untuk melakukan sepak kura yang baik di butuhkan tehnik yang terlatih.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan sepak kura berjalan lurus ke depan dan latihan berjalan *zig-zag* terhadap hasil kemampuan sepak kura pada atlet sepak takraw putra Universitas Negeri Medan tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu berjalan lurus ke depan dan latihan berjalan *zig-zag*.

Populasi adalah seluruh atlit Putra Klub Sepak Takraw Universitas Sepak Takraw Klub 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 berjalan lurus ke depan dan latihan berjalan *zig-zag*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah tes kemampuan sepak kura 1 menit dari kiri dan kanan untuk mengetahui hasil sepak kura 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 kemampuan sepak kura kelompok latihan berjalan lurus ke depan diperoleh t_{hitung} sebesar 11,43 serta t_{tabel} 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan Sepak kura berjalan lurus ke depan secara signifikan berpengaruh terhadap hasil keterampilan sepak kura pada atlet putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan Tahun 2017.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post- test* kelompok latihan berjalan *zig-zag* diperoleh t_{hitung} sebesar 12,69 serta t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, latihan sepak kura berjalan *zig-zag* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil keterampilan sepak kura pada atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan Tahun 2017.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,18 serta t_{tabel} 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan sepak kura berjalan lurus ke depan tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan sepak kura berjalan *zig-zag* terhadap hasil kemampuan sepak kura pada atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan Tahun 2017.