

ABSTRAK

Jp Kumala. NIM 6213121020 (2021). “Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan *Kick Pad* Dan Bola Gantung Terhadap Servis Atas Pada Atlet Putra Binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025”.

(Pembimbing Skripsi: MAHMUDDIN)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2026.

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 terhadap servis atas atlet sepak takraw putra binaan PSTI serdang bedagai yang terlihat dari sering nya nyangkut saat melakukan servis dan keluar dari garis kotak lapangan pada saat pertandingan. Padahal kemampuan servis atas memiliki peran penting dalam permainan sepak takraw, baik untuk memperoleh point agar pertandingan lebih unggul, untuk mengatasi masalah tersebut, dibutuhkan metode latihan yang tepat dan efektif. Dua alternatif alat bantu yang dapat digunakan adalah *kick pad* dan bola gantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggunakan *kick pad* dan bola gantung terhadap servis atas pada atlet putra binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan eksperimen kuantitatif. Populasi dalam penelitian berjumlah 16 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel 8 atlet. Desain penelitian menggunakan *two grup pre-test & post-test design* dengan pembagian kelompok *matching pairing*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t. Hasil analisis hipotesis pertama diperoleh nilai $t_{hitung} 2,95 > t_{tabel} 2,35$ dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil analisis hipotesis kedua diperoleh nilai $t_{hitung} 6,90 > t_{tabel} 2,35$ dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil analisis hipotesis ketiga diperoleh $t_{hitung} 0,07 < t_{tabel} 2,44$ dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan penelitian hasil hipotesis pertama terdapat pengaruh latihan menggunakan *kick pad* terhadap servis atas pada atlet putra binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025. Hasil hipotesis kedua terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap servis atas pada atlet putra binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025. Kemudian Hasil hipotesis ketiga latihan menggunakan *kick pad* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan bola gantung terhadap servis atas pada atlet putra binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025.

Kata Kunci: Perbedaan, *Kick Pad*, Bola Gantung, Servis Atas, Sepak Takraw

ABSTRACT

Jp Kumala. NIM 6213121020 (2021). "The Difference in the Effect of Training Using Kick Pads and Hanging Balls on the Overhead Service of Male Athletes Fostered by PSTI Serdang Bedagai in 2025."

(Thesis Supervisor: MAHMUDDIN)

Thesis: Faculty of Sports Sciences UNIMED 2026.

Sepak takraw is a team sport that uses the feet, body, head except for the hands with three touches, so this game requires basic technical skills in processing/controlling the takraw ball in order to get points in each game. Where in each sepak takraw game the number of players in one team is 3 people consisting of left flank, right flank and tekong. This research is motivated by the low ability of the upper serve of male sepak takraw athletes fostered by PSTI Serdang Bedagai which is seen from the frequent getting stuck when serving and going out of the field box line during the match. Even though the upper serve ability has an important role in sepak takraw games, both to get points for a more superior match, to overcome this problem, appropriate and effective training methods are needed. Two alternative aids that can be used are kick pads and hanging balls. This study aims to determine the difference in the effect of training using kick pads and hanging balls on the upper serve of male athletes fostered by PSTI Serdang Bedagai in 2025. The research method used is a quantitative experiment. The population in the study was 16 athletes. The sampling technique used purposive sampling. The number of samples was 8 athletes. The research design used two groups pre-test & post-test design with matching pairing group division. The data analysis technique used normality test, homogeneity test and t-test. The results of the first hypothesis analysis obtained a t-count value of $2.95 > t\text{-table } 2.35$ thus H_a was accepted and H_o was rejected. The results of the second hypothesis analysis obtained a t-count value of $6.90 > t\text{-table } 2.35$ thus H_a was accepted and H_o was rejected. The results of the third hypothesis analysis obtained a t-count of $0.07 < t\text{-table } 2.44$ thus H_a was accepted and H_0 was rejected. The conclusion of the research results of the first hypothesis is that there is an influence of training using kick pads on the upper service in male athletes coached by PSTI Serdang Bedagai in 2025. The results of the second hypothesis are that there is an influence of hanging ball training on the upper service in male athletes coached by PSTI Serdang Bedagai in 2025. Then the results of the third hypothesis are that training using kick pads has no greater influence than hanging ball training on the upper service in male athletes coached by PSTI Serdang Bedagai in 2025.

Keywords: Difference, Kick Pad, Hanging Ball, Overhead Service, Sepak Takraw