

ABSTRAK

JESPIN FENTHA SIDABUTAR, NIM : 071266210044. “Upaya Peningkatan Hasil Latihan *Heading* Melalui Latihan *Movement Coordination* Pada Atlet Usia 16-17 Tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012”.
(Pembimbing Skripsi : NONO HARDINOTO)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil latihan *heading* melalui latihan *movement coordination* pada atlet usia 16-17 tahun SSB Patriot Medan tahun 2012. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet usia 16-17 tahun SSB Patriot Medan berjumlah sebanyak 22 orang yang akan diberikan tindakan bentuk latihan berupa latihan *heading* melalui latihan *movement coordination*. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah lembar observasi teknik *heading*.

Berdasarkan hasil data observasi *pre-test* ternyata dari 22 atlet SSB Patriot Medan usia 16-17 tahun belum mencapai nilai ketuntasan klasikal atlet yang telah ditetapkan peneliti yaitu pada angka 70%, dengan perincian ternyata hanya 3 atlet (13,63%) yang mencapai nilai target, dan 19 atlet (86,36%) yang belum mencapai nilai ketercapaian. Dengan nilai rata-rata klasikal atlet 61,08%.

Selanjutnya dilaksanakan tes observasi siklus I. Dari hasil observasi siklus I, ternyata telah mencapai nilai ketuntasan klasikal dengan perincian 19 atlet (86,36%) yang telah mencapai nilai target, dan 3 atlet (13,63%) yang belum mencapai nilai ketercapaian. Dengan nilai rata-rata klasikal atlet 86,17%.

Berdasarkan hasil penelitian setelah penerapan bentuk latihan *movement coordination* pada siklus I nilai ketuntasan klasikal rata-rata yang diperoleh atlet adalah 86,17% dengan peningkatan hasil observasi *heading* siklus I dilihat dari hasil *pre-test* sebelumnya, yaitu sebesar $25,09\% = \text{hasil observasi siklus I (86,17\%)} - \text{hasil observasi pre-test (61,08\%)}$.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata yang signifikan dari hasil latihan atlet antara *pre-test* ke siklus I. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penerapan bentuk latihan *movement coordination* dapat meningkatkan hasil latihan *heading* bola pada atlet usia 16-17 tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012.