

ABSTRAK

FADLY ANWAR. Upaya Meningkatkan Teknik *Check Mark* Terhadap Hasil Lompat Jauh Melalui Metode Bagian-Bagian Pada Atlet KONI Kota Medan Tahun 2012

(Pembimbing : YAN INDRA SIREGAR).

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2012

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan latihan teknik *check mark* terhadap hasil lompat jauh melalui metode bagian-bagian pada atlet KONI Kota Medan Tahun 2012. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet KONI Kota Medan yang berjumlah 2 orang putri yang akan diberikan tindakan berupa bentuk latihan melalui metode bagian-bagian *check mark*. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil latihan di akhir siklus yang berbentuk aplikasi penilaian teknik *check mark* dalam lompat jauh.

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan I siklus selama 2 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 6 kali pertemuan dalam I siklus. Dalam 6 pertemuan terdiri dari 3 bagian pola latihan yaitu pola gerakan melangkah, pola gerakan awalan dan pola penentuan *check mark*, dimana pada tiap-tiap pola latihan diberikan selama 2 pertemuan. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian menyimpulkan: (1) Dari data awal atlet sebelum diberikan perlakuan teknik *check mark* dengan menggunakan metode bagian-bagian diperoleh hasil lompatan atlet (3,96m) dan (4,03m) dengan persentase pemahaman terhadap teknik *check mark* 40%. (2) Dari hasil tes teknik *check mark* setelah diberikan perlakuan pada siklus I yaitu latihan teknik dengan menggunakan metode bagian-bagian diperoleh hasil lompatan atlet (4,17m) dan (4,22m) dengan persentase pemahaman terhadap teknik *check mark* 100% melebihi dari target yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu 80%. Peningkatan persentase nilai rata-rata hasil latihan atlet dari data sebelum diberikan perlakuan sampai dengan setelah diberikan perlakuan yaitu sebesar 60% dengan peningkatan

hasil lompatan (21cm) dan (22cm). Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui latihan teknik menggunakan metode bagian-bagian dapat meningkatkan teknik *check mark* dan memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jauh.



THE
Character Building
UNIVERSITY