

ABSTRAK

M.SYUKUR ZULBANDI SITEPU. Upaya Meningkatkan Hasil Salto Depan Gulung Dengan Menggunakan Media Kolam Busa Pada Pesenam Junior Persani Kota Medan 2012. Pembimbing : H. M. NUSTAN HASIBUAN. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan latihan teknik salto depan gulung dengan menggunakan media kolam busa pada pesenam Junior Persani Kota Medan 2012. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pesenam persani Kota Medan yang berjumlah 10 orang. Pesenam yang akan diberikan tindakan berupa bentuk latihan melalui program latihan dan penggunaan media. 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.

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 diberikan pola latihan yaitu pola gerakan melangkah, pola gerakan dan pendaratan.

Hasil penelitian menyimpulkan: (1) Dari pengamatan awal pesenam sebelum diberikan program latihan dan menggunakan media kolam busa diperoleh hasil salto depan gulung kurang memuaskan (2) Dari hasil tes salto depan gulung setelah diberikan perlakuan pada siklus I yaitu latihan teknik dengan menggunakan media kolam busa melebihi dari target yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu 80%. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui latihan teknik menggunakan media kolam busa dapat meningkatkan teknik salto depan gulung dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil salto depan gulung.



THE
Character Building
UNIVERSITY