

ABSTRAK

JONI F.RUMAHORBO. Upaya Meningkatkan Kemampuan Lemparan Kedalam Permainan Sepak Bola Melalui Latihan *Medicine Ball Throw* Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Seribudolok Tahun 2013. (Pembimbing : MAHMUDDIN). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2103

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi seberapa besar peningkatan hasil lemparan kedalam atlet sepak bola SMA Seribudolok melalui variasi bentuk latihan *medicine ball throw*. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini dan untuk mengetahui hasil peningkatan lemparan kedalam dilihat dari ketercapaian target hasil latihan secara individu dan kelompok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sport action research* (SAR) atau Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Instrument penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan tes melempar bola dan dilanjutkan dengan program latihan variasi bentuk latihan *medicine ball throw*.

. Dari 11 atlet (100%) tidak terdapat mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata keseluruhan 13,35 m. kemudian pada hasil pra post-test setelah diberikan perlakuan variasi bentuk latihan *medicine ball throw* dari 11 orang atlet terdapat 3 atlet (27.2%) yang mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata keseluruhan 14,35m. dari data tersebut tingkat ketercapaian target hasil latihan belum tercapai maka dilanjutkan siklus II. Pada post-test II setelah dilakuka perbaikan dari siklus I, dari 11 atlet terdapat 9 atlet (81,8%) yang mencapai target hasil latihan dan 2 atlet (18,1%) tidak mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata keseluruhan 15,05m sehingga mencapai tingkat ketercapaian target hasil latihan. Dalam hal ini terdapat peningkatan nilai rata-rata atlet 15,6 % dan peningkatan ketrcapaian kelompok sebesar 81,8%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa variasi bentuk latihan *medicine ball throw* dapat meningkatkan hasil lemparan kedalam atlet sepak bola SMA Seribudolok Tahun 2013.