

## ABSTRAK

**BENA PRIMA BANGUN. Upaya Meningkatkan Gerakan *Flick Flack* Melalui Latihan Kayang Dan *Back Up* Pesenam Putra Tingkat *Junior* Pada *Club Superkids* Persani Medan Tahun 2013.  
(Pembimbing Skripsi : NONO HARDINOTO)  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2014)**

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan dalam Olahraga (PTO). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui melalui latihan kayang dan *Back Up* dapat memberikan peningkatan yang signifikan pada gerakan *Flick Flack* pada pesenam putra *Superkids* Tahun 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah Subjek penerima tindakan dalam penelitian adalah pesenam putra tingkat *junior Club Superkids* Persani Medan yang berjumlah 6 orang.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yg telah di lakukan, maka dapat di ambil kesimpulan yaitu melalui latihan kayang dan *Back Up* dapat memberikan peningkatan yang signifikan pada gerakan *Flick Flack* pada atlet senam putra *Superkids* Tahun 2013.

Hasil ini sesuai dengan deskripsi data penelitian, terlihat dari hasil dari tes awal (*Pre-Test*) sebelum perlakuan yang di berikan kepada 6 orang senam putra *Super Kids* terdapat 1 orang atlet yang masuk pada kategori **Tuntas** sedangkan 5 orang pesenam lagi masih pada kategori **Tidak Tuntas**, dengan persentase nilai rata-rata adalah **64%** dari jumlah keseluruhan sampel, sedangkan dari hasil *Post-Test* yang di berikan kepada 6 orang pesenam terdapat 2 orang pesenam yang masuk pada kategori **Tuntas** sedangkan 4 orang atlet lagi masih pada kategori **Tidak Tuntas**, dengan persentase nilai rata-rata adalah **70%** dari jumlah keseluruhan sampel. Dari hasil *Post-Test* ini terjadi peningkatan kemampuan dari masing-masing atlet, akan tetapi hanya 2 orang pesenam yang masuk pada kategori **Tuntas**.





THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY