

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara arti (*translate*) *Aerobic Gymnastics* adalah Senam Aerobik, tetapi senam aerobik yang dimaksud ini berbeda seperti apa yang banyak masyarakat kenal. Biasanya masyarakat mengetahui senam aerobik adalah olahraga yang didalamnya terdapat serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama yang telah dipilih dengan durasi tertentu, dimana senam aerobik tersebut biasa dilakukan ditempat *Gym/Fitness* atau bahkan ditempat-tempat olahraga lainnya (contoh *hall* atau ruang terbuka seperti di kantor-kantor).

Lalu apa itu *Aerobic Gymnastics*? Berbeda dengan senam aerobik yang banyak masyarakat ketahui seperti penjelasan di atas, *Aerobic gymnastics* yang dimaksud ini adalah kemampuan untuk melakukan pola pergerakan secara terus menerus secara kompleks dengan intensitas yang tinggi dari sebuah musik, dimana didalamnya terdapat *element* dengan tingkat kesulitan yang berbeda dan baku, sesuai dengan peraturan yang ditetapkan Federasi dunia. Dalam satu rutin *Aerobic Gymnastics* (full koreografi) harus menunjukkan kreatifitas dengan integritas sempurna dari semua gerakan, music dan ekspresi. Dalam satu rutin menggabungkan unsur aerobik, Olahraga senam, senam ritmik yang bersamaan dengan *music*, tari dan koreografi.

Didalam *Aerobic Gymnastic* terdapat nomor pertandingan yaitu *Individual Man (IM)*, *Individual Women (IW)*, *Mix Paired*, *Trio*, *Quarted*, *Group* dan *Aerobic Dance*. Dalam *code of points* terdapat aturan-aturan yang mengatur mulai dari kostum, panggung, perlengkapan dan peralatan yang diperbolehkan dan dilarang saat digunakan atlet, dan juga jumlah nilai serta tata cara melakukan elemen-elemen pada *aerobic gymnastic*. Dan *Aerobic Gymnastics* ini diatur oleh *Fédération Internationale de Gymnastique*, atau FIG.

FIG memiliki aturan baku dalam kompetisi, buku paduan atau aturan baku tersebut adalah *Code of Points* dimana di dalamnya mengatur semua aspek kompetisi elit internasional.

Code of points selama mengalami perubahan setiap 4 tahun sekali, mengikuti kemampuan atlet yang terus berkembang. Dalam masing-masing negara, senam diatur oleh federasi nasional. Pada tahun 1995, FIG diakui olahraga aerobik sebagai olahraga senam kompetitif baru, disiplin dan hakim terorganisir. Pada tahun 1997, IWGA (*Association Game World International*) termasuk Senam *Aerobic* dalam program Olimpiade Dunia ke-5 (Lahti, Finlandia).

Lalu bagaimana perkembangan *Aerobic Gymnastics* itu sendiri di Indonesia? di Indonesia sendiri sudah cukup banyak masyarakat yang mengetahui cabang olahraga *Aerobic Gymnastics*, dan di Indonesia sendiri sudah banyak event diselenggarakan untuk cabang olahraga *Aerobic*

Gymnastics ini. Salah satunya yaitu PORPROV dan PON. Berawal dari berdirinya Klub ESTAFET INDONESIA yang didirikan di Universitas negeri Jakarta pada tahun 2000, Aerobic Gymnastics terus berkembang hingga dapat mengikuti dan menjuarai beberapa *International events* seperti *Suzuki World Cup* (event setiap 1 tahun sekali), SEA GAMES, *Asian Indoor Games*, *Aerobic Gymnastic Championship* di Las Vegas dan banyak event International lainnya. Didalam Indonesia sendiri PON merupakan ajang bergengsi untuk atlet *Aerobic Gymnastics*, cukup banyak daerah yang mengikuti cabang olahraga ini, seperti DKI Jakarta, Jambi, Sumatera Utara, Papua Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Kalimantan.

Didalam satu rutin penampilan *Aerobic Gymnastics* terdapat koreografi, dan element. Dimana element, sangat menunjang nilai akumulasi dalam satu rutin penampilan *Aerobic Gymnastics*. Bila kita bertanya apakah yang dimaksud dengan *element* pada *Aerobic Gymnastics*, maka kita akan membahas apa sajakah jenis-jenis yang terdapat didalamnya, aturan yang berlaku, dan akumulasi nilai yang didapatkan saat melakukannya.

Secara pengertian maksud dari *Element* adalah tingkat kesulitan (*difficulty*) yang harus dicapai seorang atlet *Aerobic Gymnastics* untuk memenuhi kriteria dalam penilaian saat penampilan (*performance*). Didalam *element* itu sendiri terdapat *Family elements*, yaitu *Group A (dynamics strength)*, *Group B (statics strength)*, *Group C (jump and leaps)* *Group D (balance dan flexybility)*.

Pike jump to push up adalah merupakan salah satu difficulty yang terdapat dalam *element Group C (jump and leaps)*, cukup banyak atlet *Aerobic gymnastics (Senior)* yang menggunakan *element* ini ,saat *Performance*. Nilai yang tinggi (value) merupakan alasan banyak atlit mengambil *element* ini. Tetapi bila dilihat dan teliti cukup banyak atlit *Aerobic Gymnastics* yang kurang benar teknik melakukannya. Beberapa jatuh dan dada menyentuh lantai saat *landing (to the floor)* , atlit tidak membentuk posisi *pike* saat di udara, posisi kaki yang memulainya tidak dari posisi awal saat akan melakukan tolakan *pike jump (cheating)*, dan beberapa atlet tidak melakukan power saat melakukan tolakan kaki dan ayunan lengan. Hal-hal tersebut bisa disimpulkan masih banyak atlit *Aerobic Gymnastics* yang tidak memenuhi *minimum requirement* pada saat melakukan *element*.

Lalu Apa solusinya? Sebagai atlit seharusnya menyadari bahwa pembenaran gerak (evaluasi) sangat diperlukan guna memenuhi *minimum requirement* tersebut, melatih kembali teknik-teknik tersebut mulai dari hal yang mendasar harus juga dilakukan, meningkatkan hampir semua komponen biomotor atlit, lalu teknik juga haruslah dilakukan secara *intens* (berulang-ulang) ditambah dengan metode latihan teknik yang tepat maka akan tercapailah gerakan yg sempurna (baik dan betul). Hal tersebut yang sangat harus diperhatikan dan dilakukan, utamanya guna membantu meningkatkan prestasi atlet. Mengingat betapa pentingnya cara / metode dalam latihan tersebut maka saya sebagai peneliti berupaya untuk

memecahkan masalah yang ada. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ialah bagaimana upaya untuk meningkatkan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dengan metode latihan bagian perbagian.

B. Fokus Penelitian

Bedasarkan latar belakang yang berkaitan dengan penelitian ini. Peneliti memfokuskan penelitian pada keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*. Dalam hal ini peneliti ingin berupaya meningkatkan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* pada cabang *Aerobic Gymnastics* . Peneliti akan menggunakan metode latihan bagian perbagian untuk meningkatkan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*

C. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah metode latihan bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* pada cabang *Aerobic Gymnastics* ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Meningkatkan keterampilan teknik *half turn pike jump half twist to push up* dan sebagai bahan referensi bagi pelatih & atlet dalam meningkatkan keterampilan teknik *half turn pike jump half twist to push up*.
2. Membantu dalam upaya memajukan prestasi pada cabang olahraga *Aerobic Gymnastics*.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian pada hakekatnya adalah suatu upaya dan bukan sekedar pengamatan yang diteliti dari suatu obyek yang sudah tetap tingkat kebenarannya. Dalam penelitian yang pada intinya mencari jawaban sarana yang dapat dipergunakan adalah bekerjanya akal dan logika, yang di aplikasikan dengan penalaran. Metode penelitian tindakan menurut Kemmis dan Taggar metode penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif diri secara kolektif dilakukan peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktek pendidikan sosial mereka, serta pemahaman mereka mengenai praktek dan terhadap situasi tempat dilakukan praktek-praktek tersebut¹.

Setelah enam dekade pembangunan tindakan penelitian, banyak metode telah berevolusi yang menyesuaikan keseimbangan untuk lebih focus pada tindakan yang diambil atau lebih pada penelitian yang dihasilkan pemahaman reflektif tindakan.

¹ Setiawan Topan, Pengertian dan Definisi Metode, Penelitian dan Metode Penelitian, h.16,2012 (<http://setiawantopan.wordpress.com/2012/02/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian/>)

Ketegangan ini terjadi antara mereka yang lebih didorong oleh agenda peneliti dan mereka yang lebih didorong oleh peserta mereka yang termotivasi terutama oleh pencaoaian tujuan instrumental dan mereka termotivasi terutama oleh tujuan pribadi , transformasi organisasi, atau masyarakat.

Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar penliti dengan kolaborator tentang variable-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan². Peniliti merancang beberapa program latihan dengan metode bagian perbagian dalam satu siklus yang dilakukan lima sampai enam sesi latihan. Apabila hasil dari program tersebut belum mencapai target yang diinginkan, maka peniliti akan melakukan siklus kedua agar tercapai target yang diharapkan.

B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan
 - a. Peneliti melihat awal dari kemampuan atlet dalam keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*
 - b. Peneliti menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan melalui metode latihan bagian per bagian

²Moh. Nazir, Metode Penelititan, (Jakarta:Ghalian Indonesia,2003), hal 79

- c. Peneliti mensekenariokan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada atlet
 - d. Adapun perencanaan metode latihan bagian perbagian untuk meningkatkan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* adalah sebagai berikut ;
 - I. Melihat kondisi awal atlet terlebih dahulu sebelum latihan pike jump to push up
 - II. Persiapan lapangan
 - III. Persiapan atlet (teknik dasar-khusus)
2. Merencanakan dan mempersiapkan rangkaian penyajian metode latihan bagian perbagian dalam meningkatkan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dan sasaran sesuai penjelasan tujuan program yang akan digunakan ;
- a. Melakukan proses latihan di lapangan dengan metode latihan bagian per bagian.
 - b. Pelaksanaan langkah-langkah penjelasan materi metode latihan bagian perbagian :
 - I. Sikap posisi siap :
 - a) Posisi tungkai dan telapak kaki : bagian tungkai atas rapat, Lutut rapat, telapak kaki rapat , telapak kaki lurus menghadap kedepan
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan : lengan berada disamping badan

dan jari-jari rapat, lengan lurus.

- c) Posisi badan : badan sikap siap, badan tegap.
- d) Posisi kepala pandangan : kepala lurus kedepan ,pandangan lurus kedepan.

II. Sikap awalan :

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : salah satu tungkai (kiri / kanan) melangkah kedepan, lalu ujung telapak kaki tersebut *point* ,dan kedua lutut lurus.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan: salah satu legan dan telapak tangan berada didepan, sisi lain berada disamping badan hingga sejajar badan bahu atau lebih, kedua lengan lurus
- c) Posisi badan : badan sikap siap, badan tegap.
- d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan melihat *floor* (matras), dan kepala lurus kedepan.

III. Sikap lompatan awalan :

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : meloncat dengan salah satu tungkai berada didepan dengan kedua telapak kaki *point* serta kedua lutut lurus.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : posisi kedua lengan, telapak tangan berada di atas bahu atau lebih.
- c) Posisi badan : badan sikap siap, badan tegap.
- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala dan pandangan lurus kedepan.

IV. Sikap saat akan lompatan *pike jump*

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : tungkai atas rapat, telapak kaki rapat, telapak kaki berada pada posisi awal (menghadap depan) , kemudian kedua lutut menekuk.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : salah satu lengan dan telapak tangan berada di samping badan dengan tinggi lengan dan telapak tangan di atas bahu ,sedangkan disatu sisi lain nya berada didepan dengan tinggi lebih dari bahu.
- c) Posisi badan: badan sikap siap, badan tegap.
- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala lurus menghadap depan sedangkan pandangan melihat ke *floor* (matras).

V. Sikap saat akan lompatan *pike jump*

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki :
- b) posisi kedua tungkai atas rapat dan lurus, telapak kaki *point* dan rapat, lalu seluruh tungkai naik secara bersamaan.
- c) Posisi lengan dan telapak tangan : siku kedua lengan haruslah lurus, jari-jari rapat, dengan lengan berada didepan badan dengan tinggi sejajar bahu.
- d) Posisi badan : badan menekuk dan melakukan gerakan menghampiri tungkai (bentuk *pike*), kemudian arah posisi badan harus lah lurus sejajar dengan lengan dan tungkai.
- e) Posisi kepala dan pandangan : kepala menghadap depan dan

pandangan lurus melihat ujung telapak kaki.

VI. Saat Airbone (di udara) atau akan landing

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : telapak kaki rapat dan *flat*, kedua tungkai rapat, lutut lurus.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan menekuk dan membentuk sudut seperti akan push up, telapak tangan *flat* seperti akan push up, jari-jari membuka / tidak rapat.
- c) Posisi badan : badan lurus (*flat*) atau sejajar dengan bokong, badan tegap.
- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala tidak boleh mengarah ke atas, dan pandangan lurus ke arah *floor* / matras.

VII. *Landing*

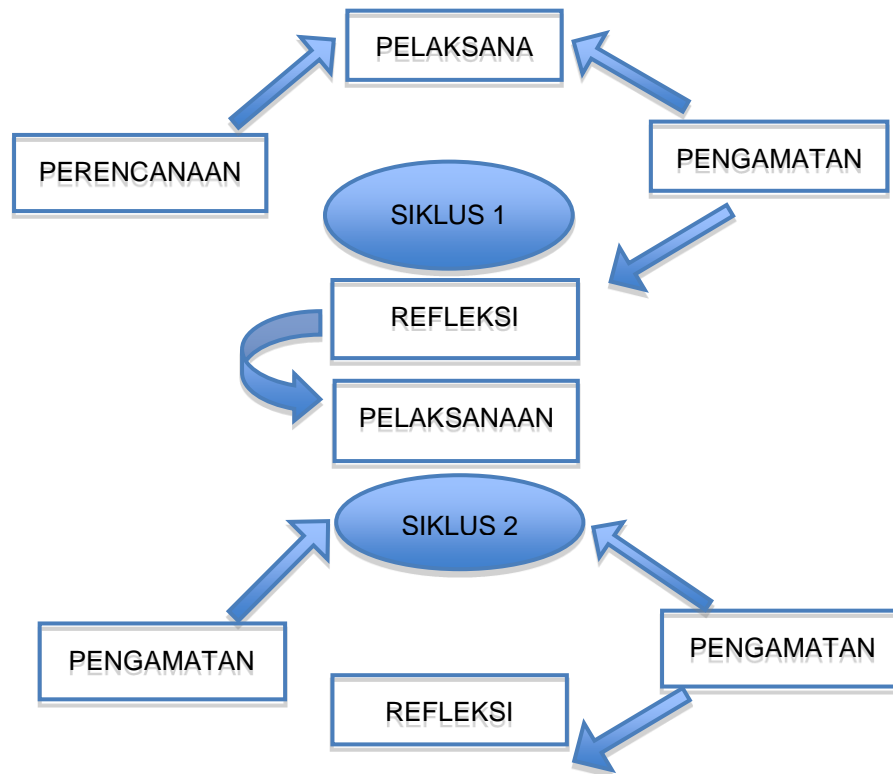
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : kedua telapak kaki flat seperti saat melakukan push up, kedua tungkai atas dan lutut tidak menyentuh lantai, kedua tungkai atas, lutut dan telapak kaki rapat.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan menekuk dan membentuk sudut seperti push up, dan *landing* secara bersamaan dengan badan, tungkai dan telapak kaki.
- c) Posisi badan : seluruh badan haruslah *flat*, badan tidak boleh menyentuh lantai sama sekali dan harus bersamaan saat *landing* dengan tungkai, telapak kaki, lengan, telapak tangan.
- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala dan pandangan lurus mengarah

floor / matras.

3. Pelatih menyiapkan model latihan yang akan digunakan dalam proses latihan.
 - a. Memberikan pengarahan kepada atlet
 - b. Memberikan program latihan tentang melakukan keterampilan *pike jump to push up*
 - c. Pelatih menerangkan dan memperagakan secara langsung terkait keterampilan melakukannya
 - d. Atlet mempraktekan
4. Pengamatan atau Observasi
 - a. Peneliti mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan metode latihan bagian per bagian
 - b. Peneliti melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan atlet
5. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* melalui model latihan bagian per bagian. Kemudian peneliti mendiskusikan dengan pelatih ahli, tentang pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam

penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.



Gambar 1.0 : Proses dasar penelitian tindakan kelas
 Sumber : Mc.Taggart,R, Kemmis. (1998). The Action Research Planner. Geelong, Victoria: Deakin University Press

C. Kerangka Teoritik

a. Hakikat Aerobic Gymnastic

Aerobic gymnastics adalah suatu keahlian untuk menampilkan gerakan yang kompleks dan dengan intensitas tinggi disesuaikan dengan musik yang berasal dari latihan aerobik tradisional. Penampilan harus menunjukkan gerakan yang berkelanjutan (*continue*), kelenturan, kekuatan, dan penggunaan tujuh gerakan dasar dengan kesempurnaan potongan tingkat kesulitan³.

Menurut *Code of point Aerobic Gymnastics* adalah suatu keahlian untuk menampilkan gerakan yang kompleks dan dengan intensitas tinggi dengan musik ,yang berasal dari latihan aerobik tradisional.Penampilan harus menunjukkan

Didalam *Aerobic Gymnastic* terdapat nomor pertandingan yaitu *Individual Man (IM)*, *Individual Women (IW)*, *Mix Paired*, *Trio*, *Quarted*, *Group* dan *Aerobic Dance*. Dalam *code of points* terdapat aturan-aturan yang mengatur mulai dari kostum, panggung, perlengkapan dan peralatan yang diperbolehkan dan dilarang saat digunakan atlit, dan juga jumlah nilai serta tata cara melakukan elemen-elemen pada *aerobic gymnastic*.

³Fahmy Fachrezzy, Studi Korelasi antara Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan dengan Keterampilan Lateral Push Up Sport Aerobics pada Mahasiswa FIK Universitas Negeri Jakarta 2002 (Jakarta : Tesis Program Pasca Sarjana UNJ, 2003),h.20

Dan *Aerobic Gymnastics* ini diatur oleh *Fédération Internationale de Gymnastique*, atau FIG.

FIG memiliki aturan baku dalam kompetisi, buku paduan atau aturan baku tersebut adalah *Code of Points* dimana didalamnya mengatur semua aspek kompetisi elit internasional. *Code of points* selama mengalami perubahan setiap 4 tahun sekali, mengikuti kemampuan atlet yang terus berkembang. Dalam masing-masing negara, senam diatur oleh federasi nasional.

Pada tahun 1995, FIG diakui olahraga *Aerobic* sebagai olahraga senam kompetitif baru, disiplin dan hakim terorganisir. Pada tahun 1997, IWGA (*Association Game World International*) termasuk Senam *Aerobic* dalam program Olimpiade Dunia ke-5 (Lahti, Finlandia).

Didalam satu rutin penampilan *Aerobic Gymnastics* terdapat koreografi, dan juga element. Dimana element, sangat menunjang nilai akumulasi dalam satu rutin penampilan *Aerobic Gymnastics*. Secara pengertian maksud dari *element* adalah tingkat kesulitan (*difficulty*) yang harus dicapai seorang atlet *Aerobic Gymnastics* untuk memenuhi kriteria dalam penilaian saat penampilan (*performance*). Didalam *element* itu sendiri terdapat *family elements*, yaitu *Group A (dynamics strenght)*, *Group B (statics strenght)*, *Group C (jump and leaps)*, *Group D (balance dan flexybility)*.

half turn pike jump half twist to push up adalah merupakan salah satu *difficulty* yang terdapat dalam element Group C (jump and leaps), cukup banyak atlet *aerobic gymnastics* (Senior) yang menggunakan *element* ini, saat *element half turn pike jump half twist to push up* memiliki *value* 0,7 (sesuai *code of point* tahun 2013-2017)

b. Hakikat Keterampilan

Proses latihan teknik dalam *aerobic gymnastic* dalam menguasai element yang benar dapat dilakukan dengan menggunakan model-model latihan, dengan mengevaluasi setiap gerakan serta melatih teknik secara mendasar hingga teknik akhir gerakan dengan benar maka akan terjadi peningkatan keterampilan sesuai yang diharapkan.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil⁴. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan.

⁴ Widiastuti, Tes Dan Pengukuran Olahraga, (Jakarta : Bumi Timur Jaya 2011), h. 196

Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya. Ada beberapa tahap dalam belajar gerak keterampilan yakni :

a. Tahap Kognitif

Seseorang yang baru memulai suatu tugas gerak, maka yang menjadi pertanyaan baginya ialah, bagaimana cara melakukan tugas gerak tersebut dengan teknik yang baik dan benar. atlit membutuhkan informasi mengenai cara melaksanakan tugas gerak tersebut. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak tersebut diawal dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini juga, atlit yang bersangkutan terus mencoba-coba dan kemudian sering juga melakukan kesalahan dalam melakukan tugas gerak.

b. Tahap Asosiatif

Pada tahap ini ditandai dengan semakin efektif cara-cara siswa melakukan tugas gerak dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan.

Akan nampak, penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap dan lambat laun gerakan semakin konsisten. Atlit sudah mulai dapat memusatkan perhatiannya pada aspek bagaimana melakukan pola gerak yang baik dari pada mencari pola mana yang akan dihasilkan.

c. Tahap Otomatisasi

Setelah seseorang berlatih selama sehari-hari, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun, dia memasuki tahap otomatisasi. Dikatakan demikian, karena keterampilan motorik yang dilakukannya secara otomatis. Karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tidak terganggu oleh kegiatan lain yang terjadi secara stimulan.

Dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik *half turn pike jump half twist to push up*, atlet harus sudah melewati tahap kognitif yang artinya bahwa atlet sudah mengetahui gerakan yang akan diperbaiki dan ditingkatkan kualitasnya. Tahap selanjutnya adalah tahap asosiatif, pada tahap ini atlet diberikan bagaimana cara melakukan teknik yang benar dan mulai menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan.

Setelah atlet sudah semakin konsisten dan mengetahui teknik gerakan yang benar, maka atlet diberikan latihan pengulangan secara terus menerus hingga menimbulkan otomatisasi gerakan.

c. Keterampilan element *half turn pike jump half twist to push up*

half turn pike jump half twist to push up merupakan salah satu element yang terdapat pada group C (*jump and leaps*), dimana total nilai keterampilan ini dapat membantu meningkatkan nilai *difficulty* saat penampilan rutin *Aerobic Gymnastic*. Bagi beberapa atlet *Aerobic Gymnastic* keterampilan ini memang cukup menantang karena memiliki kesulitan gerak yang kompleks. Serta sang atlet sendiri pun harus memiliki keberanian dalam melakukan

gerakan secara berulang-ulang hingga tercapai gerak yang baik dan benar (teknik).

Seperti halnya keterampilan element lainnya, dalam melakukan keterampilan *pike jump to push up* haruslah tahap pertahap, dasar yang harus dimiliki adalah memiliki keterampilan element *pike jump* dan juga memiliki keterampilan *element free fall (jump to push up)* terlebih dahulu, tujuannya adalah agar atlet lebih mudah dan memiliki keberanian yang cukup untuk menggabungkan kedua *element* di atas sehingga membentuk keterampilan baru yaitu *half turn pike jump half twist to push up*. Berikut dibawah ini adalah tahapan dalam melakukan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* :

A. Sikap posisi siap :

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : bagian tungkai atas rapat, Lutut rapat, telapak kaki rapat , telapak kaki lurus menghadap kedepan
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : lengan berada disamping badan dan jari-jari rapat, lengan lurus.
- c) Posisi badan : badan sikap siap, badan tegap.
- d) Posisi kepala pandangan : kepala lurus kedepan ,pandangan lurus kedepan.

B. Sikap awalan :

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : salah satu tungkai (kiri / kanan) melangkah kedepan, lalu ujung telapak kaki tersebut *point* ,dan kedua lutut lurus.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan: salah satu lengan dan telapak tangan berada didepan, sisi lain berada disamping badan hingga sejajar badan bahu atau lebih, kedua lengan lurus
- c) Posisi badan : badan sikap siap, badan tegap.
- d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan melihat *floor* (matras), dan kepala lurus kedepan.

C. Sikap lompatan awalan :

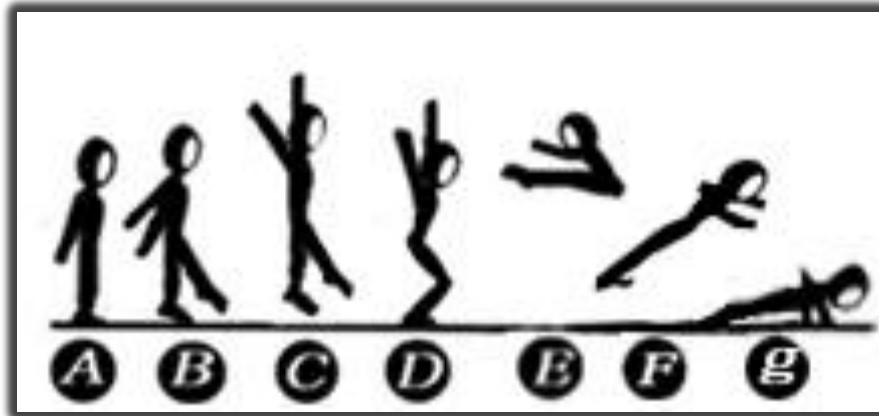
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : meloncat dengan salah satu tungkai berada didepan dengan kedua telapak kaki *point* serta kedua lutut lurus.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : posisi kedua lengan, telapak tangan berada di atas bahu atau lebih.
- c) Posisi badan : badan sikap siap, badan tegap.
- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala dan pandangan lurus kedepan.

D. Sikap saat akan lompatan *pike jump*

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : tungkai atas rapat, telapak kaki rapat,telapak kaki berada pada posisi awal (menghadap depan) , kemudian kedua lutut menekuk.

- b) Posisi lengan dan telapak tangan : salah satu lengan dan telapak tangan berada di samping badan dengan tinggi lengan dan telapak tangan di atas bahu ,sedangkan disatu sisi lain nya berada didepan dengan tinggi lebih dari bahu.
 - c) Posisi badan: badan sikap siap, badan tegap.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : kepala lurus menghadap depan sedangkan pandangan melihat ke *floor* (matras).
- E. Saat *pike jump* diudara :
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : posisi kedua tungkai atas rapat dan lurus, telapak kaki *point* dan rapat, lalu seluruh tungkai naik secara bersamaan.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku kedua lengan haruslah lurus, jari-jari rapat, dengan lengan berada didepan badan dengan tinggi sejajar bahu.
 - c) Posisi badan : badan menekuk dan melakukan gerakan menghampiri tungkai (bentuk *pike*), kemudian arah posisi badan harus lah lurus sejajar dengan lengan dan tungkai.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : kepala menghadap depan dan pandangan lurus melihat ujung telapak kaki.
- F. Saat Airbone (di udara) atau akan landing
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : telapak kaki rapat dan *flat*, kedua tungkai rapat, lutut lurus.

- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan menekuk dan membentuk sudut seperti akan push up, telapak tangan *flat* seperti akan push up, jari-jari membuka / tidak rapat.
 - c) Posisi badan : badan lurus (*flat*) atau sejajar dengan bokong, badan tegap.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : kepala tidak boleh mengarah ke atas, dan pandangan lurus ke arah *floor* / matras.
- G. Landing (to floor)
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : kedua telapak kaki flat seperti saat melakukan push up, kedua tungkai atas dan lutut tidak menyentuh lantai, kedua tungkai atas, lutut dan telapak kaki rapat.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan menekuk dan membentuk sudut seperti push up, dan *landing* secara bersamaan dengan badan, tungkai dan telapak kaki.
 - c) Posisi badan : seluruh badan haruslah *flat*, badan tidak boleh menyentuh lantai sama sekali dan harus bersamaan saat *landing* dengan tungkai, telapak kaki, lengan, telapak tangan.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : kepala dan pandangan lurus mengarah *floor* / matras.



Gambar 1.1 : *Half turn pike jump half twist to push up*

Sumber : www.fig-aerobic.com, FIG

Didalam rangkaian keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* terdapat banyak kemampuan biomotor yang harus di miliki oleh atlet, seperti :

a) Keseimbangan, dan koordinasi



b) Keseimbangan, koordinasi dan daya ledak



c) Keseimbangan, koordinasi dan daya ledak



d) Kelenturan, keseimbangan dan koordinasi



e) Koordinasi dan keseimbangan



f) Kekuatan, keseimbangan dan koordinasi



d. Hakikat Latihan

Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi⁵. Latihan adalah merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progressif dan

individual yang mengarah kepada ciri – ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan ⁶.

Semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga atau sebagai latihan intensif secara sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga, menjelaskan dalam pengertian yang luas, keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Salah satu unsur komponen latihan yaitu komponen fisik. Unsur komponen fisik yang perlu di latih dalam keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* adalah kecepatan dan kekuatan atau juga di sebut daya ledak (*power*).

Namun selain itu keseimbangan juga sangat di butuhkan guna mendapatkan ketepatan gerakan teknik dari awal gerakan hingga akhir. Untuk melatih keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dengan teknik yang benar maka perlu dilakukan berulang-ulang dan sistematis hingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.

Di mana tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kinerja atlet, keterampilan efektifitas serta kualitas psikologis guna meningkatkan kinerja atlet dalam kompetisi.

⁵ BE Rahantoknam, *Periodization Theory and Methodology Of Training* (Jakarta:2009).h.2

⁶ Ibid. h

Latihan ini merupakan proses upaya jangka panjang yang berkelanjutan. Atlet tidak akan mungkin dapat berkembang dalam waktu sekali latihan dan pelatih tidak dapat membuat keajaiban dengan memotong serta mempersingkat dari metodologi teori-teori ilmiah. Adapun prinsip-prinsip latihan adalah pengembangan multilateral, spesialisasi, individualisasi, variasi latihan, model latihan, dan peningkatan beban latihan ⁷. Maka kesimpulan dari makna latihan adalah merupakan suatu aktifitas olahraga yang sistematis serta ditingkatkan dengan progresif yang mengarah pada fungsi fisiologis dan psikologis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

e. Hakikat Metode Latihan Bagian Perbagian

Secara etimologis, metode berasal dari kata met dan hodes yang berarti melalui. Sedangkan istilah metode adalah jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Sehingga dua hal penting yang terdapat dalam sebuah metode adalah cara melakukan sesuatu dan rencana dalam pelaksanaan. Menurut Suparman dan Rhantokhman latihan adalah proses kegiatan pengajaran yang dilakukan siswa dengan guru dalam rangka menerapkan konsep, prinsip dan prosedur yang sedang dipelajari, kedalam praktek yang relevan dengan pekerjaan. Latihan adalah proses dimana seorang atlit dipersiapkan untuk performa yang tinggi ⁸.

⁷Ibid.h.38

⁸Tudor. O Bomp, *Periodezation Theory and Methodology of Training*, (Iowa:Kendal/Publish,2000).h.2

Performa itu akan terwujud apabila pelatih mempersiapkan program latihan dan mengarahkan atlit nya dengan optimal dan baik. Metode dalam hal ini memperlajari suatu gerakan tidak langsung secara keseluruhan tapi dari tiap sesi selanjutnya dari gerakan yang sederhana dan paling mudah ke gerakan yang lebih sulit.

Metode latihan bagian perbagian adalah salah satu cara yang menitik beratkan pada bagian-bagian dari suatu bahan pengajaran. Menurut Singer, metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak pada pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya, tahap-tahap latihan seharusnya dipermudah dan dibagi-bagi. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan bagian-perbagian adala suatu metode yang digunakan seorang pelatih atau pendidik yang mengajarkan anak didiknya bagian perbagian dari yang paling mudah ke yang paling sulit yang dperaktekan bagian perbagian pula untuk menguasai dan meningkatkan suatu rangkaian gerakan secara menyeluruh baik kondisi fisik, teknik, maupun psikologi atlet atau anak didik, agar keterampilan nya leih baik pada suatu jenis keterampilan khusus. Misalnya saat melakukan latihan berenang anak diajari terlebih dahulu untuk bernafas, meluncur, kemudian diajarkan untuk menggerakkan kaki, menggerakkan kedua tangan, setelah semua diajarkan barulah seluruh gerakan tersebut dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh yaitu berenang, jadi anak tidak langsung disuruh berenang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan. Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah penggunaan model latihan bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Klub Estafet Indonesia, Rawamangun, Jakarta Timur

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan 19 November – 4 Desember 2014

C. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan ialah metode penelitian tindakan atau *Action Research*. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama antara peneliti dan kolaborator tentang variable-variable yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menghetikan kebijakan dan pembangunan⁹.

⁹ Moh. Nazir, Metode Penelitian (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003), h.7

Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karena dilakukan oleh pelatih

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Perencanaan serta penetapan rancangan siklus I dalam penerapan program latihan teknik dasar yakni, meningkatkan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* yang dilatih dengan model latihan bagian perbagian. Dimana peneliti merencanakan memotong rangkaian gerak menjadi beberapa bagian dari yang termudah hingga gerakan yang tersulit. Atlet diberikan penambahan latihan keterampilan bagian perbagian sebelum menjadi rangkaian gerak keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*, yaitu ; 1) bentuk dasar lompatan, *pike*, *twist* dan jatuhan 2) bentuk tahap lanjutan dari teknik lompatan, *pike*, *twist* dan jatuhan 3) bentuk tahap yang lebih sulit dari lompatan *pike* jatuhan saat landing. Bagian pertama akan menjadi materi latihan di pertemuan pertama yaitu melakukan teknik dasar lompatan, teknik dasar badan *pike*, teknik dasar *twist* dan teknik dasar awal jatuhan. Kemudian pada bagian kedua yang akan menjadi pertemuan kedua adalah latihan teknik lanjutan lompatan dengan awalan, latihan teknik tahap lanjutan bentuk badan *pike*, latihan teknik tahap lanjutan *twist* dan latihan teknik tahap lanjutan jatuhan. Bagian ketiga sebagai materi pertemuan ketiga

Adalah melakukan latihan teknik tahap yang lebih sulit teknik lompatan, latihan teknik tahap yang lebih sulit *pike*, latihan teknik tahap yang lebih sulit *twist*, dan teknik jatuhan (lanjutan yang lebih sulit). Pada bagian keempat adalah melakukan gerakan konversi (gerakan teknik yang lebih sulit dari tahap sebelum nya), yaitu pertama melakukan lompatan dengan *pike jump* di udara dan kemudian melakukan modifikasi latihan *pike* menuju jatuhan dengan menggunakan media matras tebal.

Pada bagian kelima yaitu melakukan *drill* gerakan lompatan *pike half turn*, lalu melakukan rangkaian *half turn pike jump half twist to push up* dengan menggunakan media matras tebal. Pada bagian keenam adalah *drilling half turn pike jump half twist to push up*, pertama dengan menggunakan media matras tebal sebagai alas, kemudian melakukan rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push up* dimatras utama *aerobic gymnastics*.

Tujuan pelatih memberikan latihan ,yaitu :

- a. Atlet memahami konsep teknik gerak dasar hingga yang tersulit.
- b. Atlet dapat mempraktekan tahapan gerak lompatan hingga landing dengan sempurna pada rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push up*
- c. Atlet dapat memberikan evaluasi mengenai gerakan teknik lompatan hingga landing dengan sempurna pada rangkaian gerak *half turn pike*

jump half twist to push up

- d. Atlet dapat belajar bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, dan menunjukkan keberanian.

2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolabolator mempunyai tugas untuk meningkatkan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian dalam setiap pertemuannya. Kolabolator yang membantu peneliti adalah Pelatih utama di Klub Estafet Indonesia, yaitu Fahmy Fachrezzy. Beliau merupakan pelatih dari atlet - atlet senior dan atlet tingkat Age 1 (usia 12-14 tahun) dan Age 2 (usia 15 -17 tahun).

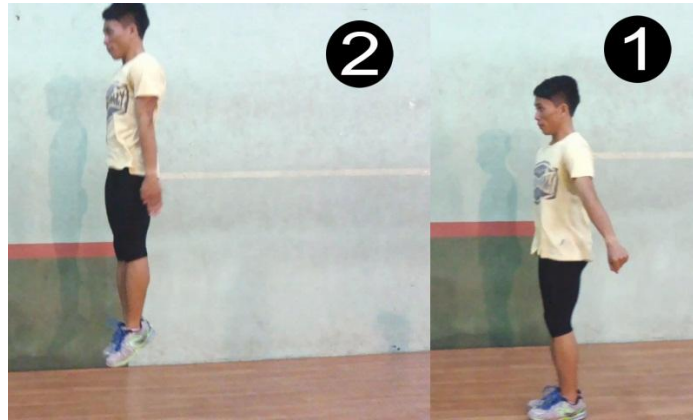
Pertemuan 1

a. Tujuan Latihan

- 1) Melatih teknik dasar awal lompatan, bentuk badan *pike*, *jatuhan* dan *twist*.

b. Materi Latihan

- 1) Melakukan teknik dasar lompatan dua kaki.



Gambar 1.2 : Melakukan teknik dasar lompatan dua kaki.

- 2) Melakukan teknik dasar *pike* ,yaitu melakukan *sit up-V*, dengan lemparan kedua tungkai.



Gambar 1.3 : Melakukan teknik dasar *pike*.

- 3) Melakukan teknik dasar jatuhan, yaitu dengan menahan dorongan menuju kearah lantai / matras.



Gambar 1.4 : Melakukan teknik dasar jatuh.

- 4) Melakukan teknik dasar *twist*, dengan menggunakan media bola kecil.



Gambar 1.5 : Melakukan teknik dasar *twist* dengan media bola kecil.

c. Motode Latihan

- 1) Metode latihan bagian perbagian

d. Langkah- Langkah Kegiatan

- 1) Bagian pertama : Upacara Pembukaan, termasuk berdoa, kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.
- 2) Pemanasan : Jogging 10 menit dan peregangan dinamis, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali.

3) Bagian inti :

- Melakukan teknik dasar lompatan dua kaki sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. *Interval* istirahatnya adalah 1 menit tiap set.
- Melakukan teknik dasar *sit up-V*, yaitu melakukan lemparan kedua tungkai. sebanyak 3 set dengan masing-masing 10 repetisi per set. *Interval* istirahatnya adalah 2 menit tiap set.
- Melakukan teknik dasar jatuhan. yaitu menahan dorongan ke arah lantai / floor sebanyak 3 set dengan masing-masing 10 repetisi. *Interval* istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.
- Kemudian melakukan teknik dasar *twist* dengan media bola kecil. Melakukan sebanyak 3 set dengan masing-masing 10 repetisi per set. *Interval* istirahatnya adalah 1 menit tiap set.

4) Bagian akhir :

- Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa

Pertemuan 2

a. Tujuan Latihan

- 1) Melatih teknik lanjutan lompatan lompatan, bentuk badan *pike*, *jatuhan* dan *twist*.

b. Materi Latihan

- 1) Melakukan lompatan awalan naik dengan bantuan media *Box*



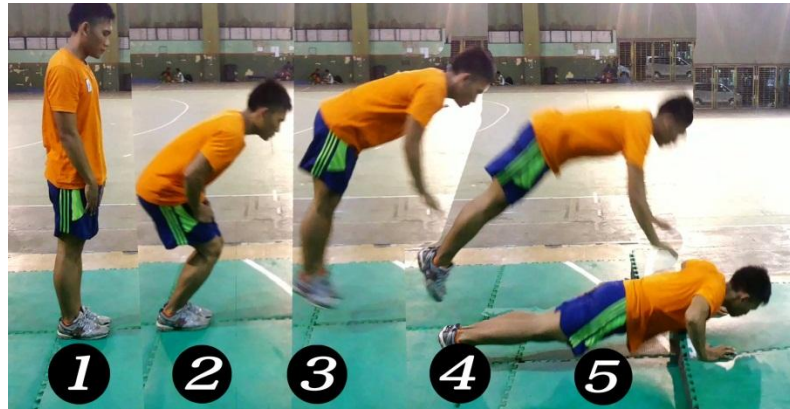
Gambar 1.6 : Melakukan teknik lanjutan lompatan dengan media *box*

2) Melakukan teknik lanjutan *pike*, yaitu dengan melakukan *leg raise*.



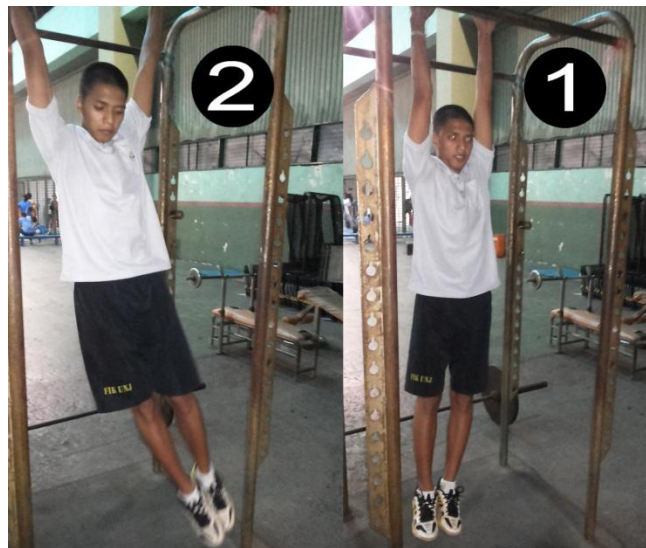
Gambar 1.7 : Melakukan teknik lanjutan *pike*, yaitu dengan melakukan *leg raise*.

3) Melakukan teknik lanjutan jatuhan, yaitu posisi kuda-kuda Squat tetapi dengan merapatkan kedua tungkai, lalu melakukan jatuhan menuju lantai / matras.



Gambar 1.8 : Melakukan teknik lanjutan jatuhan.

- 4) Melakukan teknik lanjutan *twist*, yaitu menggantungkan kedua badan lalu melakukan gerakan *twist*.



Gambar 1.9 : Melakukan teknik lanjutan *twist*.

- c. Metode Latihan
- 1) Metode bagian perbagian
- d. Langkah-langkah kegiatan
- 1) Bagian pertama :

Upacara Pembukaan, termasuk berdoa, kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.

2) Pemanasan :

1) Jogging 10 menit, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali, lalu melakukan peregangan dinamis.

2) Melakukan Lempar kaki (front-high kick, side-high kick, back high-kick) sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi tiap set.

3) Bagian inti :

- Melakukan teknik lanjutan lompatan dengan menggunakan media *box* sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi per set. Dengan interval istirahat 1 menit 30 detik tiap set nya.
- Melakukan teknik lanjutan *pike*, yaitu melakukan *leg raise* sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi tiap set. Dengan interval istirahat 2 menit tiap set nya.
- Melakukan teknik lanjutan jatuhan sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Dengan interval istirahat 1 menit 30 detik tiap set nya.
- Kemudian, melakukan teknik lanjutan *twist* sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set.

Dengan interval istirahat 1 menit 30 detik tiap set nya.

- 4) Bagian akhir :
- Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa.

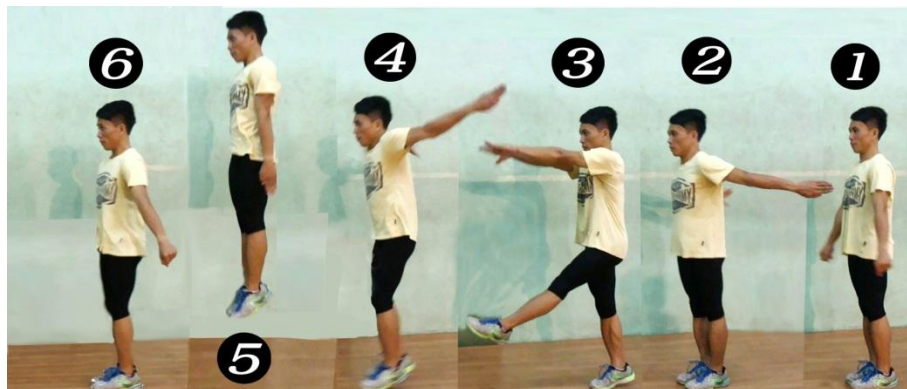
Pertemuan 3

a. Tujuan Latihan

- 1) Melatih teknik lanjutan lompatan, *pike*, jatuhan, dan *twist*, ketinggian yang lebih sulit.

b. Materi Latihan

- 1) Melakukan teknik lanjutan lompatan, yaitu lompatan maksimal dengan bantuan ayunan lengan.



Gambar 2.0 : lompatan maksimal dengan bantuan ayunan lengan.

- 2) Melakukan teknik lanjutan bentuk *pike*, yaitu melakukan *V-sit up*.



Gambar 2.1 : Melakukan *V-sit up*.

- 3) Melakukan teknik lanjutan jatuhnya, yaitu melakukan teknik *free fall*.



Gambar 2.2: Melakukan *free fall*.

- 4) Melakukan teknik lanjutan *twist*, yaitu melakukan modifikasi teknik *twist* dengan bantuan media Matras tebal, puzzle dan Swiss Ball.



Gambar 2.3: Melakukan teknik *twist* dengan bantuan beberapa media alat

- c. Metode Latihan
- 1) Metode bagian perbagian
- d. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Bagian pertama : Upacara Pembukaan, termasuk berdoa, kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.
- 2) Pemanasan :
 - Melakukan 1 set *Running ABC* dengan masing-masing 3 repetisi per set, kemudian melakukan 3 set Aerobic Basic Step (*jumping jack, front- lunges, side-lunges, knee up, low kick, high kick, jogging*) dengan masing-masing 3 repetisi per set.
 - Kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali, lalu melakukan peregangan dinamis.
 - Melakukan Lempar kaki (*front-high kick, side-high kick, back high-kick*) sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi
- 3) Bagian inti :
 - Melakukan teknik lanjutan lompatan, yaitu lompatan maksimal dengan bantuan ayunan lengan *sebanyak 3 set dengan masing-masing 10 repetisi* tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit tiap set
 - Melakukan teknik lanjutan bentuk *pike*, yaitu melakukan *V-sit up* *sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi* tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.
 - Melakukan teknik lanjutan jatuhan, yaitu melakukan teknik *free*

fall sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.

- Melakukan teknik lanjutan *twist*, yaitu melakukan modifikasi teknik *twist* dengan bantuan media Matras tebal, puzzle dan Swiss Ball sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi. Interval istirahatnya adalah 1 menit tiap set.

4) Bagian akhir :

- Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa

Pertemuan 4

a. Tujuan Latihan

- 1) Melatih rangkaian lompatan *pike jump* dengan melakukan teknik lompatan dengan ayunan lengan dan bentuk badan *pike* saat di udara dengan benar.
- 2) Melatih rangkaian teknik *pike to push up*.

b. Materi Latihan

- 1) Melakukan latihan rangkaian gerak lompatan *pike jump*, yaitu gabungan lompatan dengan ayunan lengan ditambah gerakan lompatan *pike* saat di udara.



Gambar 2.4 : Rangkaian gerak lompatan *pike jump*

- 2) Melakukan modifikasi gerakan *pike to push up* dengan bantuan media matras tebal dan matras *puzzle*.



Gambar 2.5 : Melakukan modifikasi gerakan *pike to push up*

c. Metode Latihan

- 1) Metode bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Bagian pertama :

- Upacara Pembukaan, termasuk berdoa, kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.

2) Pemanasan :

- Melakukan 1 set Running ABC dengan masing-masing 3 repetisi per set, kemudian melakukan 3 set Aerobic Basic Step (jumping jack, front- lunges, side-lunges, knee up, low kick, high kick, jogging) dengan masing-masing 3 repetisi per set.
- Kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali, lalu melakukan peregangan dinamis.
- Melakukan Lempar kaki (front-high kick, side-high kick, back high-kick) sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi

3) Bagian inti :

- Melakukan rangkaian gerak lompatan *pike jump*, yaitu gabungan lompatan dengan ayunan lengan ditambah gerakan lompatan *pike* saat di udara sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set
- Melakukan modifikasi gerakan *pike to push up* dengan bantuan media matras tebal dan matras *puzzle* sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set.

Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.

4) Bagian akhir :

- Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa

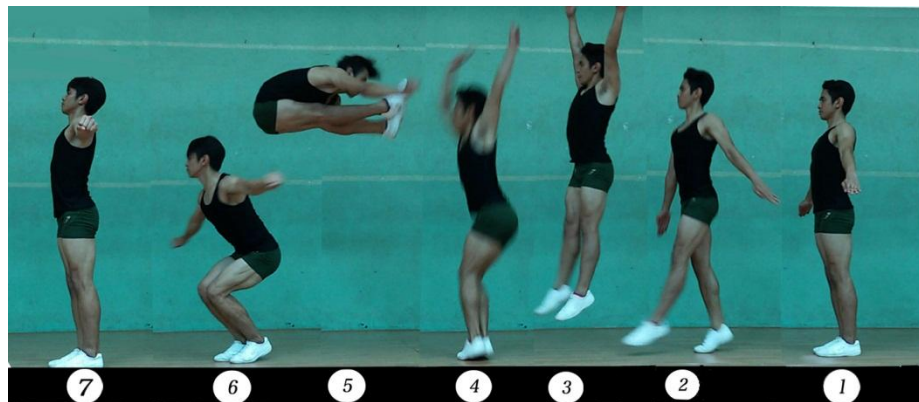
Pertemuan 5

b. Tujuan Latihan

- 1) Melatih lompatan *pike jump* setengah putaran dengan benar.
- 2) Melatih rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push up*.

c. Materi Latihan

- 1) Melakukan latihan rangkaian gerak lompatan *pike jump* setengah putaran.



Gambar 2.6 : Pike jump setengah putaran badan

- 2) Melakukan rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push up* dengan bantuan media matras tebal.



Gambar 2.7: Rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push up* dengan bantuan media matras tebal.

d. Metode Latihan

- 1) Metode bagian perbagian

e. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Bagian pertama :

- Upacara Pembukaan, termasuk berdoa, kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.

- 2) Pemanasan :

- Melakukan 3 set Aerobic Basic Step (jumping jack, front-lunges, side-lunges, knee up, low kick, high kick, jogging) dengan masing-masing 3 repetisi per set.
- Kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali, lalu melakukan peregangan dinamis (jalan monyet)

- Melakukan jautuhan *push up-free fall* sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi. Interval 1 menit.30 detik per set.

3) Bagian inti :

- Melakukan latihan rangkaian gerak lompatan *pike jump* setengah putaran sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set
- Melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push* dengan bantuan media matras tebal dan matras *puzzle* sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.

4) Bagian akhir :

- Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa

Pertemuan 6

a. Tujuan Latihan

- 1) Melatih rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push*.

b. Materi Latihan

- 1) Melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push* dengan menggunakan media matras tebal sebagai alas.



Gambar 2.8 : Melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push* dengan menggunakan media matras tebal

- 2) Melakukan rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push* di atas matras utama *aerobic gymnastics*



Gambar 2.9: Melakukan rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push* di atas matras utama *aerobic gymnastics*

- c. Metode Latihan
- 1) Metode bagian perbagian
- d. Langkah-langkah kegiatan
- 1) Bagian pertama :

- Upacara Pembukaan, termasuk berdoa, kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.

2) Pemanasan :

- Melakukan rangkaian gerak lompatan *pike jump* setengah putaran sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.
- Melakukan gerakan *free fall* di matras tebal sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit tiap set.
- Kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali, lalu melakukan peregangan dinamis (jalan monyet).

3) Bagian inti :

- Melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push* dengan menggunakan media matras tebal sebagai alas sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.
- Melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push* dengan menggunakan media matras utama *aerobic gymnastics* sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 2 menit tiap set.

4) Bagian akhir :

- Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa.

3. Perencanaan Tindakan Siklus II

Siklus kedua dirancang apabila tidak tercapainya pencapaian target yang diinginkan oleh peneliti pada siklus pertama.

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel. 3.0

Penilaian *half turn pike jump half twist to push*

			SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
Nama Atlet :			1	2	3	4
Usia :			1	2	3	4
NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				
		3. Posisi badan				
		4. Posisi kepala dan pandangan				
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				
		2. Posisi lengan dan telapak				

		tangan				
		3. Posisi badan				
		4. Posisi kepala dan pandangan				
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				
		3. Posisi badan				
		4. Posisi kepala dan pandangan				
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				
		3. Posisi badan				
		4. Posisi kepala dan pandangan				
5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				
		3. Posisi badan				
		4. Posisi kepala				

		dan pandangan				
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				
		3. Posisi badan				
		4. Posisi kepala dan pandangan				
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				
		3. Posisi badan				
		4. Posisi kepala dan pandangan				
		Total Skor				

KRITERIA PENILAIAN

1. Sikap posisi siap :

a. SKOR 4 (Baik Sekali)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : bagian tungkai atas rapat, Lutut rapat, telapak kaki rapat , telapak kaki lurus menghadap kedepan
- b) Posisi lengan dan telapak tangan: lengan berada disamping badan dan jari-jari rapat, lengan lurus.
- c) Posisi badan : badan sikap siap, badan tegap.
- d) Posisi kepala pandangan :
kepala lurus kedepan ,pandangan lurus kedepan.

b. SKOR 3 (Baik)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : bagian tungkai atas rapat, Lutut rapat, telapak kaki rapat , telapak kaki tidak lurus menghadap kedepan.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan: lengan berada disamping badan dan jari-jari rapat, tetapi lengan menekuk.
- c) Posisi badan : badan sikap siap, badan sedikit condong kedepan.
- d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan lurus kedepan, tetapi kepala sedikit menunduk.

c. SKOR 2 (Cukup)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : bagian tungkai atas rapat, Lutut dan telapak kaki tidak rapat , telapak kaki tidak lurus menghadap kedepan.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan: lengan berada disamping badan, tetapi jari-jari tidak rapat, lengan menekuk.
- c) Posisi badan : badan sikap siap dan badan condong kedepan
- d) Posisi kepala dan pandangan: pandangan lurus kedepan, tetapi kepala menunduk.

d. SKOR 1 (Kurang)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki :
bagian tungkai atas tidak rapat, Lutut dan telapak kaki tidak rapat , telapak kaki tidak lurus menghadap kedepan.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan: lengan tidak berada disamping badan dan jari-jari tidak rapat, lengan menekuk
- c) Posisi badan : sikap badan sedikit membungkuk dan badan condong kedepan.
- d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan tidak lurus kedepan, dan kepala menunduk

2. Sikap awalan :

a. SKOR 4 (Baik Sekali)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : salah satu tungkai (kiri / kanan) melangkah kedepan, lalu ujung telapak kaki tersebut *point* ,dan kedua lutut lurus.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan: salah satu lengan dan telapak tangan berada didepan, sisi lain berada disamping badan hingga sejajar badan bahu atau lebih, kedua lengan lurus
 - c) Posisi badan : badan sikap siap, badan tegap.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan melihat *floor* (matras), dan kepala lurus kedepan.
- b. SKOR 3 (Baik)
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki :
salah satu tungkai (kiri / kanan) melangkah kedepan, kedua lutut lurus, tetapi ujung telapak kaki tersebut *flat*.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan: salah satu lengan dan telapak tangan berada didepan, sisi lain berada disamping badan hingga sejajar badan bahu atau lebih, kedua lengan menekuk.
 - c) Posisi badan : badan sikap siap, badan sedikit condong kedepan.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan melihat *floor* (matras), dan kepala sedikit menunduk.
- c. SKOR 2 (Cukup)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki :
salah satu tungkai (kiri / kanan) melangkah kedepan, salah satu lutut menekuk, dan ujung telapak kaki tersebut *flat*.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan: salah satu lengan dan telapak tangan berada didepan, sisi lain berada disamping badan tetapi berada dibawah bahu, kedua lengan menekuk.
 - c) Posisi badan : sikap badan sedikit membungkuk, badan sedikit condong kedepan.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan sedikit tidak melihat *floor* (matras), dan kepala menunduk.
- d. SKOR 1 (Kurang)
- a) posisi tungkai dan telapak kaki : salah satu tungkai (kiri / kanan) melangkah kedepan, kedua lutut menekuk, tetapi ujung telapak kaki tersebut *flat*.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan: salah satu lengan dan telapak tangan tidak berada didepan, sisi lain berada disamping badan tetapi berada dibawah bahu, kedua lengan menekuk.
 - c) Posisi badan : sikap badan membungkuk, badan condong kedepan.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan secara menyeluruh tidak lurus melihat *floor* (matras), dan kepala menunduk.

3. Sikap lompatan awalan :
 - a. SKOR 4 (Baik Sekali)
 - a) Posisi tungkai dan telapak kaki : meloncat dengan salah satu tungkai berada didepan dengan kedua telapak kaki *point* serta kedua lutut lurus.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan : posisi kedua lengan, telapak tangan berada di atas bahu atau lebih.
 - c) Posisi badan : badan sikap siap, badan tegap.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : kepala dan pandangan lurus kedepan.
 - b. SKOR 3 (Baik)
 - a) Posisi tungkai dan telapak kaki : meloncat dengan salah satu tungkai berada didepan, kedua lutut lurus, dengan salah satu telapak kaki *flat* .
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan : posisi kedua lengan dan telapak tangan berada di bawah bahu.
 - c) Posisi badan : badan sikap siap, badan sedikit condong kedepan.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan melihat *floor* (matras), dan kepala sedikit menunduk.
 - c. SKOR 2 (Cukup)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : meloncat dengan salah satu tungkai berada didepan, salah satu lutut menekuk, dengan kedua telapak kaki *flat* .
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : posisi salah satu lengan dan telapak tangan berada di bawah bahu.
- c) Posisi badan : sikap badan sedikit membungkuk, badan sedikit condong kedepan.
- d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan sedikit tidak melihat *floor* (matras), dan kepala menunduk

d. SKOR 1 (Kurang)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki :
meloncat dengan salah satu tungkai berada didepan, kedua lutut menekuk, dengan kedua telapak kaki *flat* .
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : posisi kedua lengan dan telapak tangan berada di bawah bahu.
- c) Posisi badan : sikap badan membungkuk, badan condong kedepan.
- d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan secara menyeluruh tidak lurus melihat *floor* (matras), dan kepala menunduk.

4. Sikap saat akan lompatan *pike jump* :

a. SKOR 4 (Baik Sekali)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : tungkai atas rapat, telapak

kaki rapat, telapak kaki berada pada posisi awal (menghadap depan) , kemudian kedua lutut menekuk.

- b) Posisi lengan dan telapak tangan : salah satu lengan dan telapak tangan berada di samping badan dengan tinggi lengan dan telapak tangan di atas bahu ,sedangkan disatu sisi lain nya berada didepan dengan tinggi lebih dari bahu.
 - c) Posisi badan: badan sikap siap, badan tegap.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : kepala lurus menghadap depan sedangkan pandangan melihat ke *floor* (matras).
- b. SKOR 3 (Baik)
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki: tungkai atas rapat, telapak kaki rapat, telapak kaki berada pada posisi awal (menghadap depan), kemudian kedua lutut sedikit menekuk.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan : salah satu lengan dan telapak tangan berada di samping badan dengan tinggi lengan dan telapak tangan di atas bahu , tetapi disatu sisi lain nya tangan tidak berada didepan dengan tinggi lebih dari bahu (di bawah bahu).
 - c) Posisi badan : badan sikap siap, badan sedikit condong kedepan.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan melihat *floor* (matras), dan kepala sedikit menunduk.

c. SKOR 2 (Cukup)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : tungkai atas rapat, telapak kaki rapat, telapak kaki tidak berada pada posisi awal (menghadap depan) , kemudian kedua lutut sedikit menekuk.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : salah satu lengan dan telapak tangan berada di samping badan tetapi tinggi lengan dan telapak tangan tidak di atas bahu (dibawah), dan disatu sisi lain nya tangan tidak berada didepan dengan tinggi lebih dari bahu (di bawah bahu).
- c) Posisi badan : sikap badan sedikit membungkuk, badan sedikit condong kedepan.
- d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan sedikit tidak melihat *floor* (matras), dan kepala menunduk.

d. SKOR 1 (Kurang)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : tungkai atas rapat, telapak kaki tidak rapat, telapak kaki tidak berada pada posisi awal (menghadap depan), kemudian kedua lutut sedikit menekuk.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : salah satu lengan dan telapak tangan tidak berada di samping badan dan tinggi lengan dan telapak tangan tidak di atas bahu (dibawah), dan disatu sisi lain nya tangan tidak berada didepan dengan tinggi lebih dari

bahu (di bawah bahu).

- c) Posisi badan : sikap badan membungkuk, badan condong kedepan.
- d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan secara menyeluruh tidak lurus melihat *floor* (matras), dan kepala menunduk.

5. Saat *pike jump* diudara :

a. SKOR 4 (Baik Sekali)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : posisi kedua tungkai atas rapat dan lurus, telapak kaki *point* dan rapat, lalu seluruh tungkai naik secara bersamaan.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku kedua lengan haruslah lurus, jari-jari rapat, dengan lengan berada didepan badan dengan tinggi sejajar bahu.
- c) Posisi badan : badan menekuk dan melakukan gerakan menghampiri tungkai (bentuk *pike*), kemudian arah posisi badan haruslah lurus sejajar dengan lengan dan tungkai.
- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala menghadap depan dan pandangan lurus melihat ujung telapak kaki.

b. SKOR 3 (Baik)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : posisi kedua tungkai atas rapat dan lurus, telapak kaki *point* dan rapat, tetapi kedua tungkai naik tidak secara bersamaan.

- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku kedua lengan lurus, jari-jari rapat, dengan lengan berada didepan badan tetapi tinggi lengan tidak sejajar bahu.
 - c) Posisi badan : badan menekuk dan melakukan gerakan menghampiri tungkai (bentuk *pike*), tetapi arah posisi badan sedikit menyerong dengan lengan dan tungkai.
 - d) Posisi kepala dan pandangan: kepala menghadap depan tetapi pandangan tidak lurus melihat ujung telapak kaki.
- c. SKOR 2 (Cukup)
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : posisi kedua tungkai atas rapat dan lurus, telapak kaki *flat* dan rapat, dan kedua tungkai naik tidak secara bersamaan.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku kedua lengan lurus, jari-jari tidak rapat, lengan berada didepan badan tetapi tinggi lengan tidak sejajar bahu.
 - c) Posisi badan : badan menekuk dan melakukan gerakan menghampiri tungkai (bentuk *pike*), tetapi arah posisi badan miring / tidak lurus atau sejajar dengan lengan dan tungkai.
 - d) Posisi kepala dan pandangan: kepala tidak menghadap depan tetapi pandangan lurus melihat ujung telapak kaki.
- d. SKOR 1 (Kurang)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : posisi salah satu tungkai atas tidak rapat dan lurus, telapak kaki *flat* dan rapat, dan kedua tungkai naik tidak secara bersamaan.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku kedua lengan sedikit menekuk, jari-jari tidak rapat, lengan berada didepan badan tetapi tinggi lengan tidak sejajar bahu.
- c) Posisi badan : badan menekuk dan melakukan gerakan menghampiri tungkai (bentuk *pike*), tetapi arah posisi badan miring / tidak lurus atau sejajar dengan lengan dan tungkai.
- d) Posisi kepala dan pandangan:
kepala tidak menghadap depan tetapi pandangan lurus melihat ujung telapak kaki.

6. Saat Airbone (di udara) atau akan landing

a. SKOR 4 (Baik Sekali)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : telapak kaki rapat dan *flat*, kedua tungkai rapat, lutut lurus.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan menekuk dan membentuk sudut seperti akan push up, telapak tangan *flat* seperti akan push up, jari-jari membuka / tidak rapat.
- c) Posisi badan : badan lurus (*flat*) atau sejajar dengan bokong, badan tegap.
- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala tidak boleh mengarah ke

atas, dan pandangan lurus kearah *floor* / matras.

b. SKOR 3 (Baik)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : kedua tungkai rapat, lutut lurus, tetapi telapak tidak rapat dan *flat*.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan menekuk dan membentuk sudut seperti akan push up, telapak tangan *flat* seperti akan push up, jari-jari rapat.
- c) Posisi badan : badan lurus (*flat*) atau sejajar dengan bokong, badan sedikit menekuk.
- d) Posisi kepala dan pandangan :
kepala tidak boleh mengarah ke atas, dan pandangan tidak lurus kearah *floor* / matras.

c. SKOR 2 (Cukup)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : kedua tungkai rapat, lutut tidak lurus, dan telapak tidak rapat dan *flat*.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan sedikit lurus saat membentuk sudut seperti akan push up, telapak tangan *flat* seperti akan push up, jari-jari rapat.
- c) Posisi badan : badan lurus (*flat*) atau sejajar dengan bokong, badan menekuk.
- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala mengarah ke atas, tapi pandangan lurus kearah *floor* / matras.

d. SKOR 1 (Kurang)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : salah satu tungkai rapat, lutut tidak lurus, dan telapak tidak rapat dan *flat*.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan lurus saat membentuk sudut seperti akan push up, telapak tangan *flat* seperti akan push up, jari-jari rapat.
- c) Posisi badan : badan tidak lurus (*flat*) atau sejajar dengan bokong, badan menekuk.
- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala mengarah ke atas, dan pandangan tidak lurus ke arah *floor* / matras.

7. Landing (*to floor*)

a. SKOR 4 (Baik Sekali)

- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : kedua telapak kaki flat seperti saat melakukan push up, kedua tungkai atas dan lutut tidak menyentuh lantai, kedua tungkai atas, lutut dan telapak kaki rapat.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan menekuk dan membentuk sudut seperti push up, dan *landing* secara bersamaan dengan badan, tungkai dan telapak kaki.
- c) Posisi badan : seluruh badan haruslah *flat*, badan tidak boleh menyentuh lantai sama sekali dan harus bersamaan saat *landing* dengan tungkai, telapak kaki, lengan, telapak tangan.

- d) Posisi kepala dan pandangan : kepala dan pandangan lurus mengarah *floor* / matras.
- b. SKOR 3 (Baik)
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : kedua telapak kaki flat seperti saat melakukan push up, kedua tungkai atas dan lutut tidak menyentuh lantai, kedua tungkai atas rapat , tetapi lutut dan telapak kaki tidak rapat
- b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan sedikit menekuk saat membentuk sudut seperti push up, dan *landing* secara bersamaan dengan badan, tungkai dan telapak kaki.
- c) Posisi badan : badan sedikit menekuk / badan kurang *flat*, badan tidak boleh menyentuh lantai sama sekali dan harus bersamaan saat *landing* dengan tungkai, telapak kaki, lengan, telapak tangan.
- d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan tidak lurus mengarah *floor* / matras, kepala mengarah ke *floor*.
- c. SKOR 2 (Cukup)
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki : kedua telapak kaki flat seperti saat melakukan push up, kedua tungkai atas dan lutut tidak menyentuh lantai, kedua tungkai, lutut dan telapak kaki tidak rapat.
- b) Posisi lengan dan telapak tangan :

siku lengan lurus saat saat push up, dan *landing* secara bersamaan dengan badan, tungkai dan telapak kaki.

- c) Posisi badan : badan menekuk / badan tidak *flat*, badan tidak boleh menyentuh lantai sama sekali dan harus bersamaan saat *landing* dengan tungkai, telapak kaki, lengan, telapak tangan.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan lurus mengarah *floor* / matras, kepala tidak mengarah ke *floor*.
- d. SKOR 1 (Kurang)
- a) Posisi tungkai dan telapak kaki :
kedua telapak kaki flat seperti saat melakukan push up, kedua tungkai atas dan lutut menyentuh lantai, kedua tungkai, lutut dan telapak kaki tidak rapat.
 - b) Posisi lengan dan telapak tangan : siku lengan lurus saat push up, dan *landing* tidak secara bersamaan dengan badan, tungkai dan telapak kaki.
 - c) Posisi badan : badan menekuk / badan tidak *flat*, badan boleh menyentuh lantai sama sekali dan harus bersamaan saat *landing* dengan tungkai, telapak kaki, lengan, telapak tangan.
 - d) Posisi kepala dan pandangan : pandangan dan kepala tidak lurus mengarah *floor* / matras.

F. Sumber Data

1. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, pengamat pelatih ahli, dan atlet *Aerobic Gymnastics Klub Estafet Indonesia*, Jakarta.
2. Data dari penelitian ini berupa :
 - a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada siklus
 - b. Catatan lapangan
 - c. Dokumentasi

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolabolator. Dalam penelitian ini ada satu orang kolabolator, yaitu Fahmy Fachrezzy sebagai pelatih utama dan dewan pembina Klub Estafet Indonesia, Jakarta.

1. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala atau objek yang diselidiki atau diteliti.
2. Dokumentasi adalah hasil data lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan penelitian dan video, serta administrasi yang ada kaitan nya dengan penelitian.

H. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpulan pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kualitatif. Skor penilaian indikator keterampilan gerak element *half turn pike jump half twist to push* yang terdiri dari beberapa aspek. Target pencapaian keberhasilan penelitian adalah 80% dari 10 atlet Klub Estafet Indonesia, Jakarta

Pada Instrument penilaian dihitung Prosentase keberhasilan latihan dengan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{indikator penilaian}}{\sum \text{indikator penilaian maksimal}}$$

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{siswa yang berhasil latihan}}{\sum \text{seluruh atlet} \times 100}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Awal

Penelitian ini diawali dengan di adakan nya tes awal pada hari rabu, tanggal 19 November 2014 bertempat di Klub Estafet Indonesia, Jakarta. Tes awal ini untuk mengetahui kemampuan awal dari 10 atlet yang akan latihan dengan metode bagian-perbagian *half turn pike jump half twist to push*. Sepuluh atlet itu terdiri dari delapan orang laki-laki dan dua orang perempuan. Pada awal penelitian ini, kondisi atlet sangat beraneka ragam, dari mulai kondisi fisik, psikologis, keterampilan gerak, latar belakang ekonomi, sikap maupun bakat, dan minat dari semua atlet sangat berbeda-beda.

Dalam penelitian ini ada beberapa tahapan dan struktur kegiatan yang telah disusun, mulai dari refleksi awal yang berupa penetapan kondisi awal, harus mengidentifikasi dan mengelompokan atlet-atlet berdasarkan kemampuan yang dilihat dari tes awal sebelumnya. Kemudian setelah mengetahui hasil tes awal dan dikelompokan sesuai kemampuan nya, maka disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi, dan refleksi yang ditetapkan kepada atlet sehingga mendapatkan hasil yaitu susun latihan keterampilan *half turn*

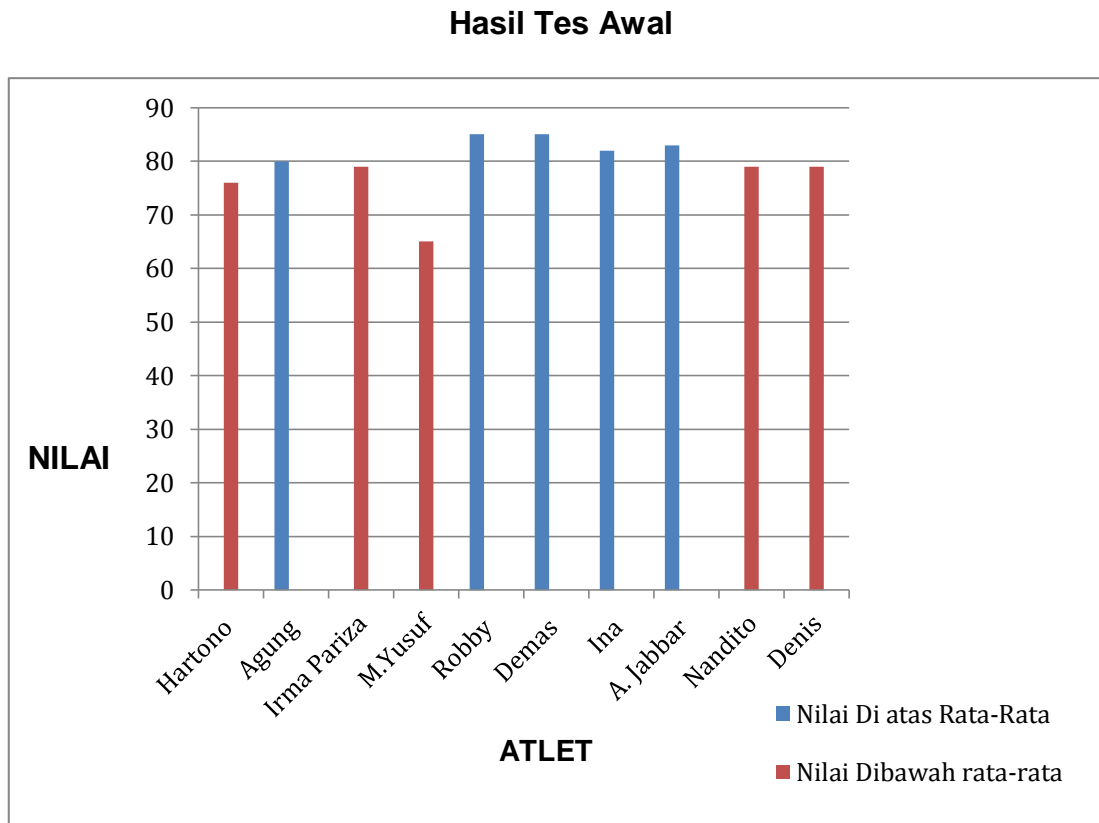
pike jump half twist to push dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian.

Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui tingkat awal atlet dalam penguasaan teknik keterampilan *half turn pike jump half twist to push* yang telah dicapai atlet, terutama untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan atlet dalam melakukan latihan teknik keterampilan *half turn pike jump half twist to push*. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolabolator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan kemampuan keterampilan dasar atlet sebelum diberi latihan melalui metode latihan bagian perbagian

Tabel 3.1 : Daftar Hasil Tes Awal Keterampilan *half turn pike jump half twist to push*

No	Nama	Nilai
1	Hartono	76
2	Gregorius Agung Wirabawa	80
3	Ita	79
4	Muh.Yusuf	65
5	Robby Ahmad Sugandi	85
6	Muhammad Demas Zuflian	85
7	Ina Marita	82
8	Abdull Jabbar Amar	83
9	Nandito	79
10	Denis	79
Nilai Rata-Rata		79,3

Hasil tes awal tersebut dapat kita lihat dengan bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 3.2 : Diagram Histrogram Hasil Tes awal keterampilan *half turn pike jump half twist to push*

Sumber : Data Tes Awal

Dari daftar hasil tes awal di atas, dapat terlihat bahwa nilai yang diraih atlet pada tes awal ini mempunyai rata-rata yang cukup baik, yaitu 79,3. Tetapi ada 5 anak atau setengah nya yang mempunyai nilai dibawah rata-rata, yaitu Hartono dengan nilai 76,00; Irma Pariza dengan nilai 79,00;

M.Yusuf dengan nilai 65,00; Nandito dengan nilai 79,00; dan Denis dengan nilai 79,00.

2. Pelaksanaan Tindakan

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan waktu latihan di Club Estafet Indonesia, Jakarta. Alokasi waktu dalam latihan adalah 120 menit (dua jam). Dalam pelaksanaannya peneliti dan kolaborator memperhatikan peningkatan-peningkatan yang di capai atlet sesuai dengan yang sudah di targetkan.

Pelatih hanya menggunakan satu siklus saja karena dilihat dari kemampuan awal atau tes awal dari atlet itu sendiri, dan hasilnya setengah di atas rata-rata dan beberapa hampir mendekati nilai rata-rata. Dalam satu siklus dilakukan 4 kali sesi latihan alokasi waktunya adalah \pm 120 menit (dua jam).

Dalam melaksanakan perencanaan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya ,yaitu :

- a. Atlet memahami konsep tahapan teknik keterampilan *half turn pike jump half twist to push*.
- b. Atlet dapat mempraktekan tahapan teknik keterampilan *half turn pike jump half twist to push*.
- c. Atlet dapat memberikan evaluasi mengenai gerakan teknik *half turn pike jump half twist to push*.

Peneliti dan kolabolator bekerja sama membuat program yang menggunakan metode bagian perbagian dengan enam sesi latihan.

- d. Di setiap akhir sesi program latihan inti, pelatih selalu memberikan tes satu rangkaian teknik gerak tersebut. Setiap pertemuan mempunyai program inti yang berbeda-beda, tetapi di akhir program inti, selalu pelatih berikan tes langsung satu rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push*. Tes ini sebagai indikator keberhasilan program tiap sesinya.

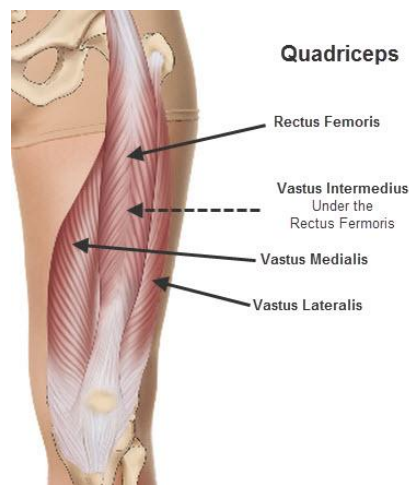
A. Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama seperti latihan-latihan biasanya, seluruh atlet dan pelatih melakukan upacara pembukaan yang berisi doa bersama serta pemberian informasi tentang program yang akan dilakukan. Setelah itu atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu Jogging 10 menit dan peregangan dinamis, melakukan peregangan dinamis harus lah dengan maksimal agar tidak terjadi nya cedera saat melakukan latihan dasar teknik awal lompatan, bentuk badan *pike*, *jatuhan* dan *twist*.

- a) Program Latihan I : Setelah melakukan peregangan dinamis, atlet melakukan teknik dasar lompatan dua kaki sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. *Interval* istirahatnya adalah 1 menit tiap set.
- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik dasar lompatan dua kaki adalah sebagai awal pembelajaran teknik lompatan *half turn pike jump half twist to push*.

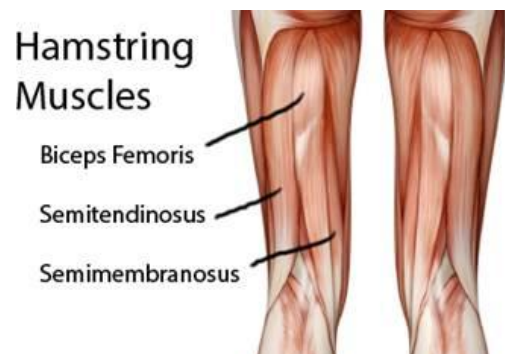
pada, disini atlet berlatih gerakan explosive saat melompat, dengan maksud agar siap untuk melakukan gerakan-gerakan yang lebih *explosive* di tahap latihan lanjutan.

- c) Otot-otot yang bekerja : Otot yang bekerja adalah otot-otot besar seperti *Quadriceps*, *Hamstring*, *Gastrocnemius* serta *Gluteus*.



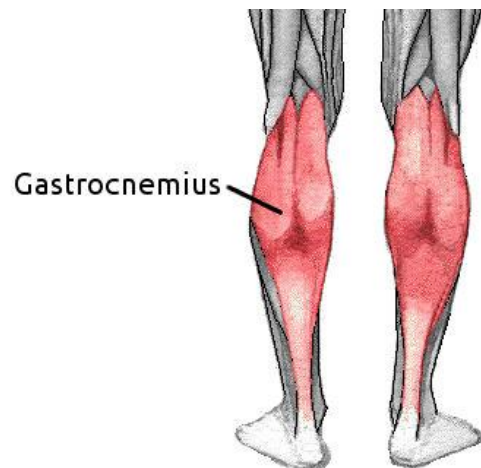
Gambar 3.3 : Otot *Quadriceps*

Sumber : www.bodybuilding-wizard.com



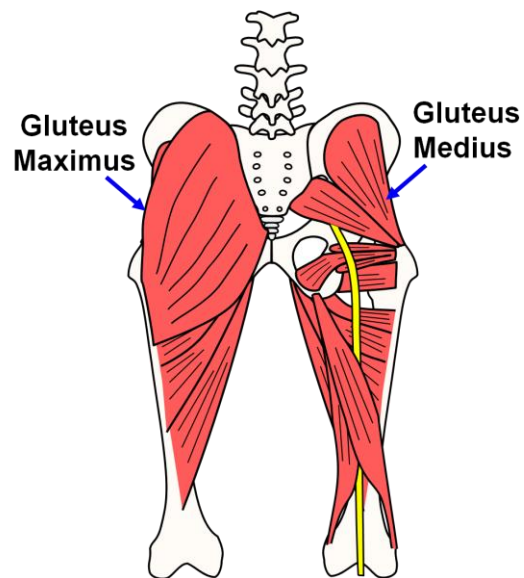
Gambar 3.4 : Otot *Hamstring*

Sumber : www.bigblueview.com



Gambar 3.5 : Otot *Gastrocnemius*

Sumber : www.somastruct.com

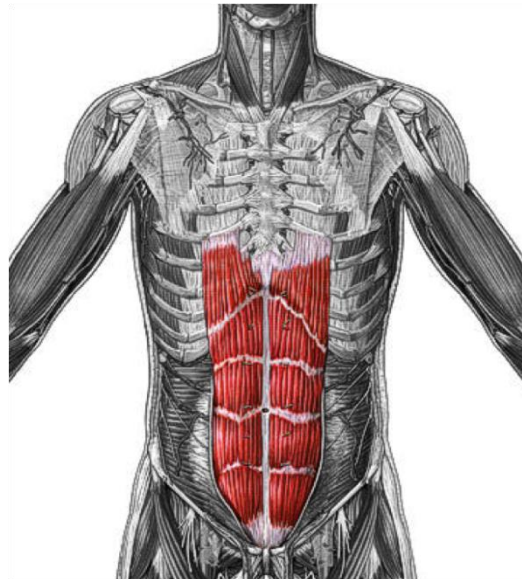


Gambar 3.6 : Otot *Gluteus*

Sumber : www.activelifeseat.com

- e. Pada setiap fase dalam melakukan gerakan lompatan, yaitu dengan melakukan teknik dasar lompatan dua kak, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi mulai dari teknik saat melakukan lompatan hingga mendarat ke *floor*, yang harus diperhatikan adalah sikap badan saat melakukan hingga mendarat, posisi lengan hingga kepala dan pandangan serta teknik mendarat dengan menggunakan kedua tungkai dan telapak kaki. Tujuannya agar atlet membiasakan melakukan teknik dengan baik dan benar sejak melakukan teknik awal *half turn pike jump half twist to push*. Sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan gerakan rangkaian teknik yang lebih sulit.

- a) Program Latihan II : Setelah itu lanjut ke program inti yang kedua yaitu melakukan teknik dasar *v-sit up*, yaitu melakukan lemparan kedua tungkai sebanyak 3 set dengan masing-masing 10 repetisi per set. *Interval* istirahatnya adalah 2 menit tiap set.
- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik dasar *v-sit up* adalah sebagai awal pembelajaran teknik bentuk badan *pike* pada rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push up*. Disini atlet berlatih gerakan *explosive* melakukan lemparan tungkai, dengan maksud agar siap untuk melakukan gerakan-gerakan yang lebih *explosive* di tahap latihan lanjutan.
- c) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah *Abdominalis*.



Rectus abdominis

Gambar 3.7 :otot *Abdominalis*

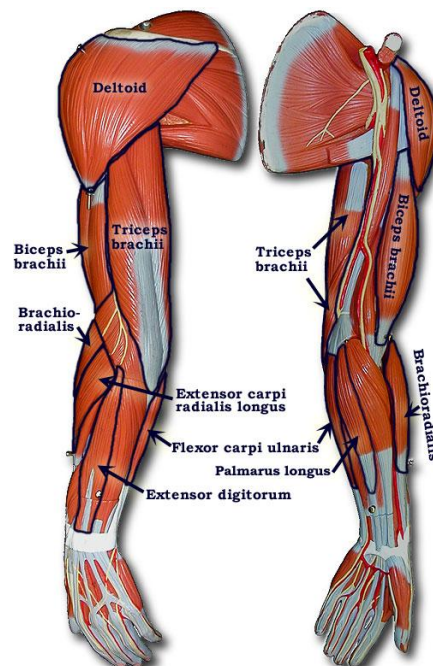
Sumber :www.weightwise.com

Pada setiap fase dalam melakukan latihan dasar *v-sit up*, yaitu melakukan gerakan lemparang tungkai pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan, pelatih harus mengingatkan atlet agar melakukan gerakan *explosive* yang maksimal. Tujuannya agar atlet membiasakan melakukan teknik dengan baik dan benar sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan gerakan rangkaian teknik yang lebih sulit.

- a) Program Latihan III : Setelah itu lanjut ke program inti yang ketiga yaitu melakukan teknik dasar jatuhan, yaitu menahan dorongan ke arah lantai / floor sebanyak 3 set dengan masing-masing 10 repetisi.

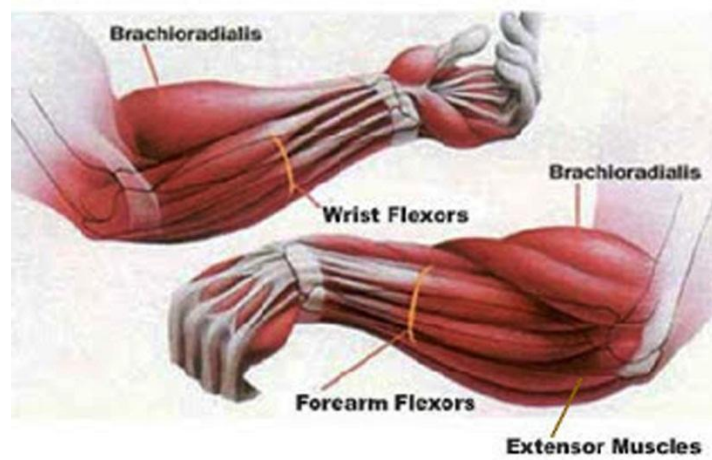
Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.

- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik dasar jatuhan, yaitu sebagai awal pembelajaran teknik jatuhan *to push up* pada saat *landing* ke lantai / matras. Disini membiasakan atlet dengan gerakan gerakan menahan dorongan, dengan maksud agar atlet siap untuk melakukan gerakan-gerakan diprogram lanjutan yang lebih sulit.
- c) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah *Arm, Forearm dan Pectoralis Major*



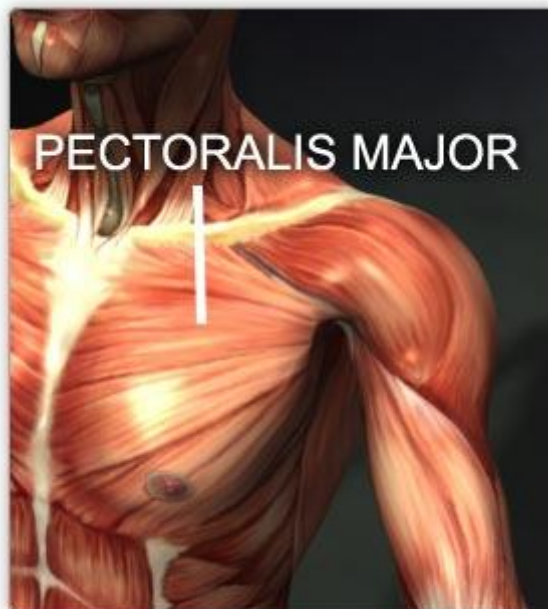
Gambar 3.8 :Otot Arm

Sumber : www.humananatomypics.com



Gambar 3.9 :Otot *Forearm*

Sumber : www.driverlayer.com



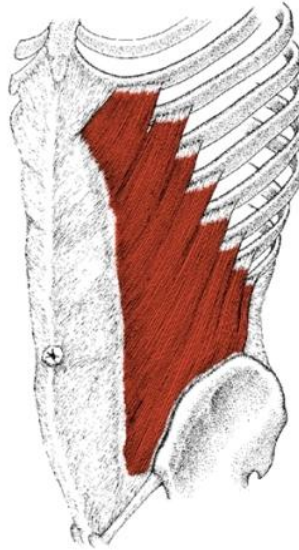
Gambar 4.0 :Otot *Pectoralis Major*

Sumber : www.realbodywork.com

Pada setiap fase dalam melakukan latihan dasar jatuhan, yaitu melakukan gerakan menahan dorongan ke arah lantai / floor, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan, pelatih harus mengingatkan atlet agar melakukan gerakan dengan maksimal dan dengan benar pada penguasaan saat gerakan *push up*. Tujuannya agar atlet membiasakan terbiasa melakukan teknik dengan baik dan benar sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan gerakan rangkaian teknik yang lebih sulit.

- a) Program Latihan IV : Setelah itu lanjut ke program inti yang keempat yaitu melakukan teknik *twist* dengan media bola kecil. Melakukan sebanyak 3 set dengan masing-masing 10 repetisi per set. *Interval* istirahatnya adalah 1 menit tiap set.
- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik dasar *twist*, yaitu sebagai awal pembelajaran teknik *twist* saat akan berputar menuju *landing* ke lantai / matras. Disini membiasakan atlet dengan gerakan berputar kekiri dan kekanan dengan menggunakan bola kecil. .
- c) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah otot-otot *core* seperti *oblique* dan *abdominalis*

External Obliques



Gambar 4.1 :Otot *Oblique*

Sumber :

Pada setiap fase dalam melakukan latihan dasar *twist*, yaitu melakukan gerakan berputar kekiri dan kekanan dengan bantuan media bola kecil, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan dan mengingatkan atlet agar melakukannya dengan maksimal, tujuannya agar atlet membiasakan diri melakukan teknik dengan baik dan benar sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan gerakan rangkaian teknik yang lebih sulit.

d) Bagian akhir : Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa.

Hasil pengamatan dan evaluasi pada pertemuan pertama menurut peneliti dan kolabolator adalah sebagai berikut :

- a) Para atlet dapat menyelesaikan program dengan cukup baik.
- b) Pada pertemuan pertama ini semua atlet sudah memahami konsep teknik dasar awalan lompatan, *pike*, jatuhan dan *twist*.
- c) Semua anak fokus melakukan teknik.
- d) Dari semua atlet hanya 1 orang yang kurang stabil dalam melakukan setiap pengulangan gerakan.

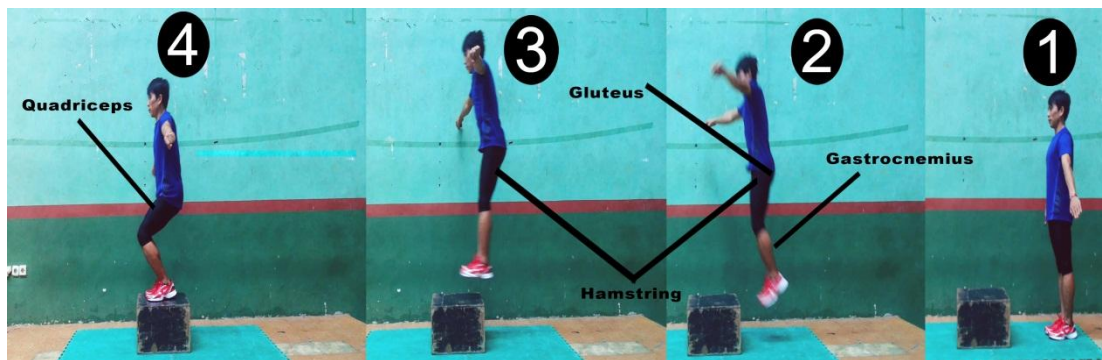
B. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua, seluruh atlet bersama pelatih seperti biasa melakukan upacara pembukaan yang diisi dengan doa serta pemberian informasi terhadap program yang akan di jalani. Pada pertemuan kedua atlet melakukan pemanasan *jogging* 10 menit, lalu melakukan peregangan dinamis. Pelatih kembali meng-intruksikan atlet agar melakukan peregangan dengan maksimal agar atlet lebih siap dalam melakukan gerak-gerakan selanjut nya. Kemudian atlet melakukan lempar kaki (*front-high kick, side-high kick, back high-kick*) sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi tiap set, dengan tujuan agar otot-otot siap untuk melakukan gerakan *explosive* pada program inti.

- a) Program Latihan I : Setelah melakukan peregangan dinamis, atlet melakukan teknik lanjutan lompatan, yaitu dengan menggunakan media *box* sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi per set.

Dengan interval istirahat 1 menit 30 detik tiap set nya.

- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik lanjutan lompatan adalah melatih atlet melakukan lompatan secara maksimal, karena melakukan lompatan yang maksimal sangat memegang penting dalam melakukan rangkaian teknik *1/2 turn pike jump 1/2 twist to push up* pada.
- c) Otot-otot yang bekerja : Otot yang bekerja adalah otot-otot besar seperti *Quadriceps*, *Hamstring*, *Gastrocnemius* serta *Gluteus*.



Gambar 4.2 : Otot-otot yang bekerja
saat lompatan

Pada setiap fase dalam melakukan teknik dasar lompatan dengan menggunakan media *box* pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi mulai dari teknik saat melakukan lompatan hingga mendarat ke *floor*, yang harus diperhatikan adalah sikap badan saat melakukan hingga mendarat, posisi lengan hingga kepala dan pandangan serta teknik mendarat dengan menggunakan kedua tungkai

dan telapak kaki. Tujuannya agar atlet membiasakan melakukan teknik dengan baik dan benar serta maksimal sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan gerakan rangkaian teknik yang lebih sulit.

- a) Program Latihan II : Setelah itu lanjut ke program inti yang kedua yaitu melakukan teknik lanjutan *pike*, yaitu melakukan *leg raise* sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi tiap set. Dengan interval istirahat 2 menit tiap set nya.
- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik lanjutan *pike*, yaitu dengan melakukan *leg raise*, agar atlet terbiasa dalam melakukan gerakan explosive dan bertujuan agar melatih kekuatan otot-otot besar saat melakukan *pike* seperti *abdominal* dan *quadriceps* , sehingga atlet lebih siap dalam menghadapi program-program yang lebih sulit.
- c) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah otot-otot *core* seperti *lower abdominal* dan *quadriceps*.



Gambar 4.3 :Otot-otot yang bekerja saat *leg raise*

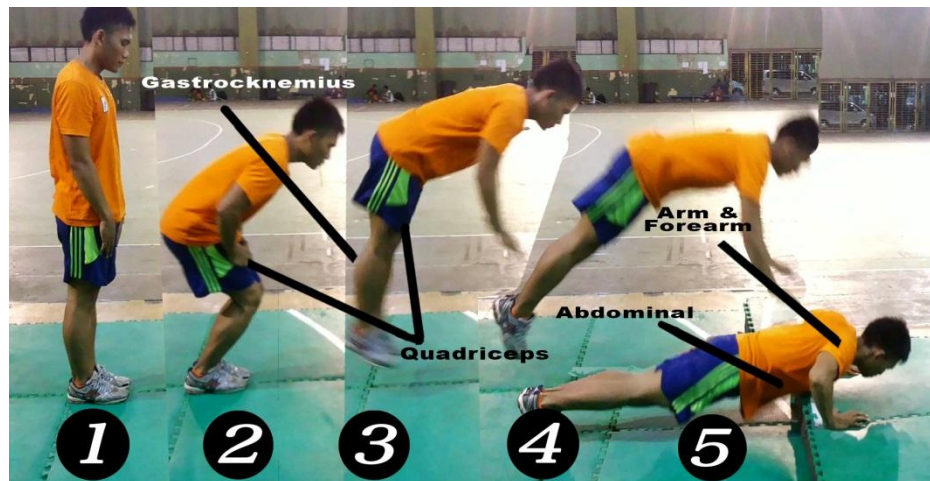
Pada setiap fase dalam melakukan latihan lanjutan *pike*, yaitu dengan melakukan *leg raise*, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan dan mengingatkan atlet agar melakukan nya dengan maksimal, tujuan nya agar atlet membiasakan diri melakukan teknik dengan baik dan benar sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan gerakan rangkaian teknik yang lebih sulit.

- a) Program Latihan III : Setelah itu lanjut ke program inti yang ketiga yaitu melakukan teknik lanjutan jatuhan, yaitu posisi kuda-kuda *squat* tetapi dengan kaki rapat, lalu atlet melakukan jatuhan sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Dengan interval istirahat 1 menit 30 detik tiap set nya.

b) Tujuan utama :

Tujuan utama dari melakukan teknik lanjutan jatuhan, yaitu membiasakan atlet dengan gerakan-gerakan jatuhan ke tahap yang lebih sulit.

c) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah *Arm, forearm dan Pectoralis Major* serta otot-otot lain seperti otot-otot besar pada *leg dan core*.

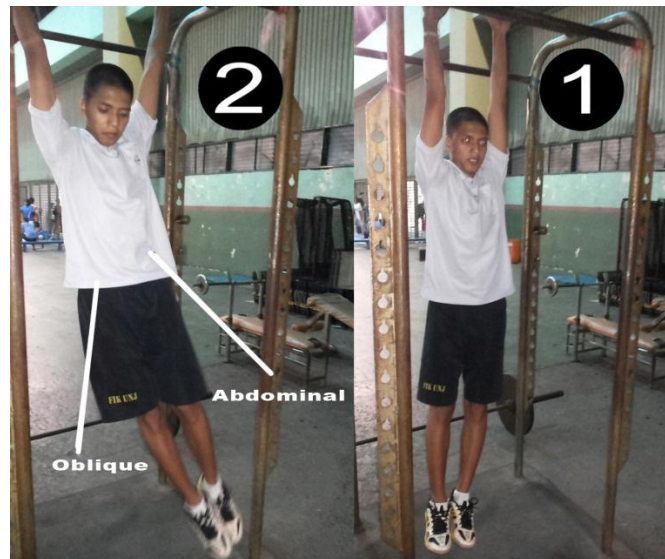


Gambar 4.4 : Otot-otot yang bekerja saat tahapan lanjutan jatuhan

Dalam melakukan latihan lanjutan jatuhan ini akan dominan timbulnya cedera, maka dari itu membiasakan diri dengan melakukan jatuhan pada tahap yang lebih sulit dari posisi kuda-kuda *squat*, pada tiap fase melakukan nya pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan, pelatih harus mengingatkan atlet agar melakukan gerakan dengan maksimal dan dengan benar pada penguasaan saat gerakan jatuhan Tujuan nya agar atlet membiasakan

Melakukan teknik dengan baik dan benar sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera.

- a) Program Latihan IV : Setelah itu lanjut ke program inti yang keempat yaitu melakukan teknik *twist* dengan menggantungkan badan lalu bergerak kekiri dan kekanan. Melakukan sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Dengan interval istirahat 1 menit 30 detik tiap set nya.
- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik lanjutan *twist*, yaitu membiasakan atlet dengan gerakan-gerakan *twist* ke tahap yang lebih sulit.
- c) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah otot-otot *core* seperti *oblique* dan *abdominalis*



Gambar 4.5 :Otot-otot yang bekerja saat tahapan lanjutan gerakan *twist*

- d) Bagian akhir : Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa.

Hasil pengamatan dan evaluasi dari pertemuan kedua menurut peneliti dan kolabolator adalah sebagai berikut :

- a) Dalam pertemuan kedua ini kekuatan otot-otot tungkai, abdominalis dan para atlet sudah mulai mengalami peningkatan dan siap ntuk ketahap latihan yang lebih sulit.
- b) Pelatih beberapa kali menyisipkan penjelasan kembali tentang apa keuntungan bila atlet dapat melakukan teknik ini dengan benar dan memotivasi atlet, sehingga hasilnya mereka mencoba fokus lebih lama.

C. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga, seluruh atlet bersama pelatih seperti biasa melakukan upacara pembukaan yang diisi dengan doa serta pemberian informasi terhadap program yang akan di jalani. Atlet melakukan pemanasan, tetapi pemanasan pada pertemuan kali ini yaitu melakukan 1 set *Running ABC* dengan masing-masing 3 repetisi per set, kemudian melakukan 3 set *Aerobic Basic Step* (*jumping jack, front- lunges, side- lunges, knee up, low kick, high kick, jogging*) dengan masing-masing 3 repetisi per set. Setelah itu atlet diminta melakukan lempar kaki (*front- high kick, side-high kick, back high-kick*) sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi.

- a) Program Latihan I : Setelah melakukan peregangan dinamis, atlet melakukan teknik lanjutan lompatan, yaitu dengan melakukan teknik lanjutan lompatan, yaitu lompatan maksimal dengan bantuan ayunan lengan sebanyak 3 set dengan masing-masing 10 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit tiap set
- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik lanjutan lompatan adalah melatih atlet melakukan lompatan secara maksimal, karena melakukan lompatan yang maksimal sangat memegang penting dalam melakukan rangkaian teknik *1/2 turn pike jump 1/2 twist to push up* pada. Selain itu melakukan lompatan dengan ayunan lengan berarti menjaga keseimbangan (*balance*) pada tubuh saat awalan hingga *ending* gerakan.
- c) Otot-otot yang bekerja : Otot yang bekerja adalah otot-otot besar seperti *Quadriceps*, *Hamstring*, *Gastrocnemius*, *Gluteus*, arm dan forearm.



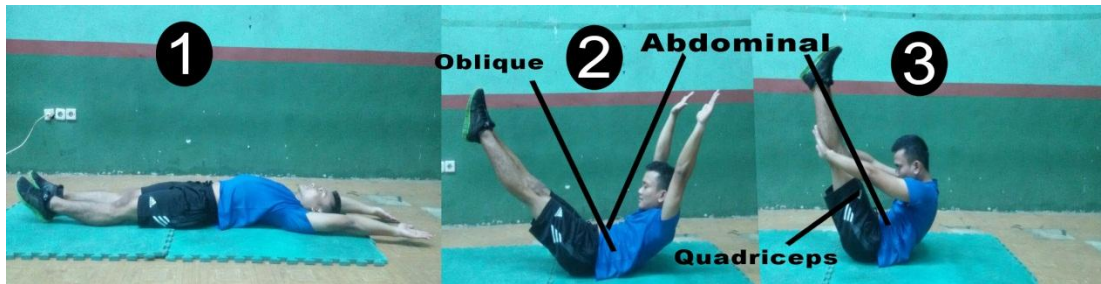
Gambar 4.6 : Otot-otot yang bekerja saat lompatan

Pada setiap fase dalam melakukan teknik dasar lompatan, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi mulai dari teknik saat melakukan lompatan hingga mendarat ke *floor*, yang harus diperhatikan adalah sikap badan saat melakukan hingga mendarat, posisi lengan hingga kepala dan pandangan serta teknik mendarat dengan menggunakan kedua tungkai dan telapak kaki. Tujuannya agar atlet membiasakan melakukan teknik dengan baik dan benar serta maksimal sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan gerakan rangkaian teknik yang lebih sulit.

- a) Program Latihan II : Setelah itu lanjut ke program inti yang kedua yaitu melakukan teknik lanjutan bentuk *pike*. Melakukan *V-sit up sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi* tiap set.

Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.

- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik lanjutan *pike*, yaitu dengan melakukan *v-sit up*, agar atlet terbiasa dalam melakukan gerakan eksplosive dan bertujuan agar melatih kekuatan otot-otot besar saat melakukan *pike* seperti *abdominal* dan *duadriiceps* , sehingga atlet lebih siap dalam menghadapi program-program yang lebih sulit.
- c) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah otot-otot *core* seperti *oblique* dan *abdominalis* serta otot lengan

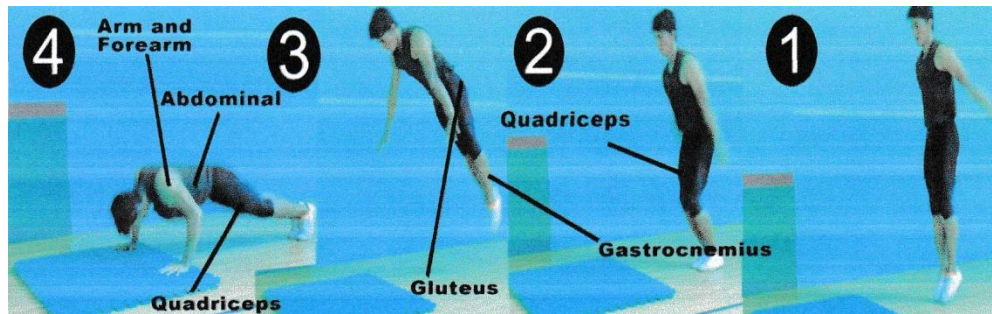


Gambar 4.7 :Otot-otot yang bekerja saat *v-sit up*

Pada setiap fase dalam melakukan latihan lanjutan *pike*, yaitu dengan melakukan *v-sit up*, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan dan mengingatkan atlet agar melakukan nya dengan maksimal, tujuannya agar atlet membiasakan diri melakukan teknik dengan baik dan benar, kemudian dengan dilakukan secara maksimal, juga akan membuat atlet mempunyai kekuatan otot yang lebih baik.

- a) Program Latihan III : Setelah itu lanjut ke program inti yang ketiga yaitu melakukan teknik lanjutan jatuhan, yaitu melakukan teknik lanjutan jatuhan, yaitu melakukan teknik *free fall* sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.
- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik lanjutan jatuhan, yaitu membiasakan atlet dengan gerakan-gerakan jatuhan ke tahap yang lebih sulit.

- c) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah *Arm dan Pectoralis Major* dan otot utama core yaitu *abdominal*

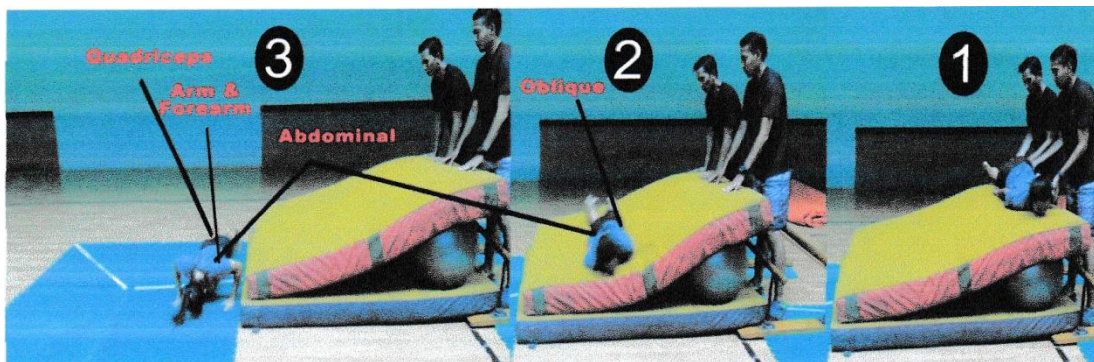


Gambar 4.8 : Otot-otot yang bekerja saat *free fall*

Dalam melakukan latihan lanjutan jatuhan ini akan menimbulkan dampak cedera yang lebih dari pertemuan sebelumnya, maka dari itu membiasakan diri dengan melakukan jatuhan *free fall* sangat membantu dalam kesiapan baik otot dan mental atlet sebelum ke tahap yang lebih sulit. Pada tiap fase melakukannya pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan, pelatih harus mengingatkan atlet agar melakukan gerakan dengan maksimal dan dengan benar pada penguasaan saat gerakan jatuhan. Tujuannya agar atlet membiasakan terbiasa melakukan teknik dengan baik dan benar sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera

- a) Program Latihan IV : Setelah itu lanjut ke program inti yang keempat yaitu melakukan teknik lanjutan *twist*, yaitu melakukan latihan modifikasi teknik *twist* dengan bantuan media matras tebal, *puzzle* dan *swiss Ball* sebanyak 3 set dengan masing-masing 5 repetisi.

- b) Interval istirahatnya adalah 1 menit tiap set. Pada tahap ini atlet digulingkan di atas posisi matras yang miring, kemudian pada fase akhir atlet sudah harus melakukan posisi *landing (push up)*
- c) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan teknik lanjutan *twist*, yaitu membiasakan atlet dengan gerakan-gerakan *twist* ke tahap yang lebih sulit.
- d) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah otot-otot *core* seperti *oblique* dan *abdominalis*. Serta otot-otot besar pada lengan, yaitu *arm* dan *forearm*



Gambar 4.9 : Melakukan latihan modifikasi teknik *twist* dengan bantuan media matras tebal, *puzzle* dan *swiss Ball*.

Pada setiap fase dalam melakukan latihan modifikasi teknik *twist* dengan bantuan media matras tebal, *puzzle* dan *swiss Ball*, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan dan mengingatkan atlet agar melakukannya dengan maksimal. Pada tahap latihan ini, atlet akan terbiasa dengan gerakan *twist* dan lanjut ke tahap

landing to push up guna mencapai keberhasilan rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push up*.

- e) Bagian akhir : Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa.

Hasil pengamatan dan evaluasi untuk pertemuan ketiga menurut peneliti dan kolabolator adalah sebagai berikut :

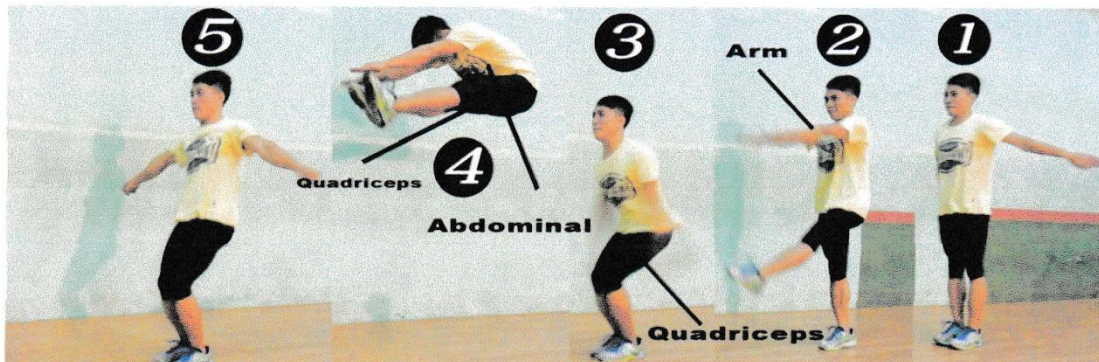
- a) Atlet terlihat sudah mulai menikmati program ini, dan mulai tertantang untuk melakukan program pada sesi latihan berikutnya. Kesalahan-kesalahan sudah data di minimalisir akibat dari adanya evaluasi setiap fase yang dilakukan kolabolator yang bekerja sama dengan peneliti.
- b) Kekuatan otot-otot besar pada atlet saat latihan lanjutan lompatan, *pike*, jatuhan, dan *twist* jatuhan sangat baik. Dan sikap badan, tungkai, lengan serta pandangan sudah sangat baik dalam artian hal ini ditunjang dengan adanya tingkat konsentrasi atlet yang sangat baik dalam setiap program yang di jalani.

D. Pertemuan Keempat

Pada pertemuan keempat, seluruh atlet bersama pelatih seperti biasa melakukan upacara pembukaan yang diisi dengan doa serta pemberian informasi terhadap program yang akan di jalani. Atlet melakukan pemanasan yang sama yaitu dengan melakukan melakukan 1 set *Running ABC* dengan masing-masing 3 repetisi per set, kemudian

melakukan 3 set *Aerobic Basic Step* (*jumping jack, front- lunges, side- lunges, knee up, low kick, high kick, jogging*) dengan masing-masing 3 repetisi per set. Setelah itu melakukan lempar kaki (*front-high kick, side-high kick, back high-kick*) sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi. Lalu melakukan peregangan dinamis.

- a) Program Latihan I : Setelah melakukan peregangan dinamis, atlet melakukan rangkaian gerak lompatan *pike jump*, yaitu gabungan lompatan dengan ayunan lengan ditambah gerakan lompatan *pike* saat di udara sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set
- b) Tujuan utama : Tujuan utamanya adalah melatih atlet pada tahap yang lebih sulit yaitu merangkai gerakan lompatan (ditambah ayunan lengan), dengan lompatan menuju bentuk badan *pike* di udara .Hal ini merupakan teknik lanjutan yang mendekati teknik *half turn pike jump half twist to push up*.
- c) pada. Kemampuan biomotor seperti *balance, strength, coordination* dan *explosive power* sangat diperlukan
- d) Otot-otot yang bekerja : Otot yang bekerja adalah otot-otot besar seperti *Quadriceps, Hamstring, Gastrocnemius, Gluteus ,Arm,Forearm* dan *abdominalis*.



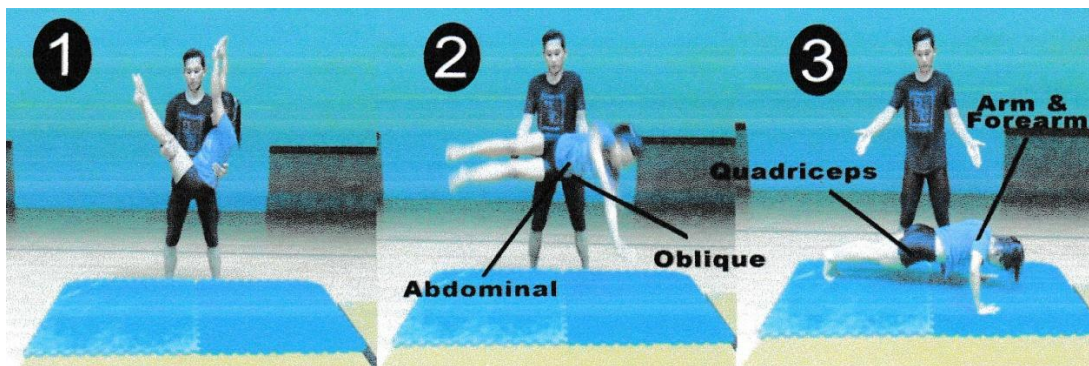
Gambar 5.0 : Otot-otot yang bekerja saat lompatan *pike jump*

Pada setiap fase dalam melakukan teknik *pike jump*, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi mulai dari teknik saat melakukan lompatan, *pike*, hingga mendarat ke *floor*, yang harus diperhatikan adalah sikap badan saat melakukan hingga mendarat, posisi lengan hingga kepala dan pandangan serta teknik mendarat dengan menggunakan kedua tungkai dan telapak kaki. Tujuannya agar atlet membiasakan melakukan teknik dengan baik dan benar sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan gerakan

- a) Program Latihan II : Setelah itu lanjut ke program inti yang kedua yaitu melakukan modifikasi gerakan *pike to push up* dengan bantuan media matras tebal dan matras *puzzle* sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set.
- b) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan modifikasi gerakan *pike to push up*, agar atlet terbiasa dalam melakukan gerakan dari bentuk badan *pike* menuju *push up* dan akan lebih siap

terhadap bentuk latihan yang lebih sulit, modifikasi gerakan ini mendekati teknik *half turn pike jump half twist to push up*.

- c) Otot-otot yang bekerja : Otot-otot besar utama yang bekerja adalah otot-otot *core* seperti *oblique* dan *abdominalis* serta otot lengan seperti *arm* dan *forearm*



Gambar 5.1 :Otot-otot yang bekerja saat melakukan *pike to push up*

Pada setiap fase dalam melakukan latihan *pike to push up ini*, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan dan mengingatkan atlet agar melakukannya dengan maksimal

- d) Bagian akhir : Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa.

Hasil pengamatan dan evaluasi untuk pertemuan ketiga menurut peneliti dan kolabolator adalah sebagai berikut :

- a) Atlet sudah melakukan teknik dengan baik, akibat dari adanya evaluasi setiap fase yang dilakukan kolaborator yang bekerja sama dengan peneliti.
- b) Kesiapan otot-otot besar pada pada fase ini sangat baik. Dan juga sikap badan, tungkai ,legan serta pandangan sudah sangat baik dalam artian hal ini ditunjang dengan adanya tingkat konsentrasi atlet yang sangat baik dalam setiap program yang di jalani.

E. Pertemuan Kelima

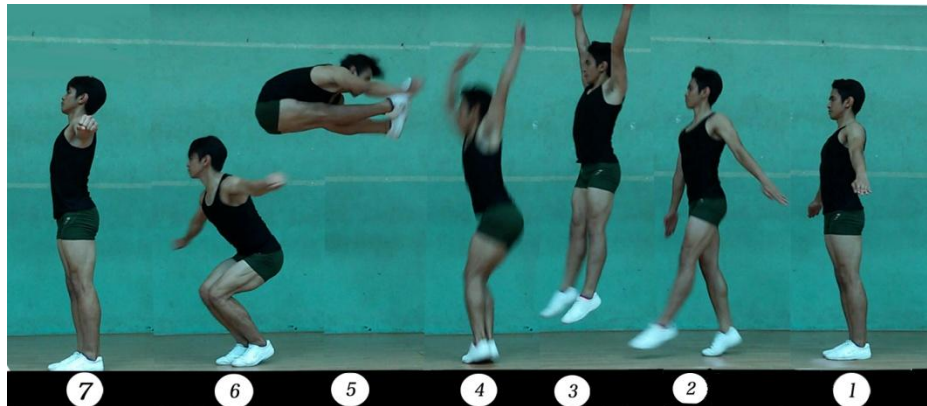
Pada pertemuan kelima, seluruh atlet bersama pelatih seperti biasa melakukan upacara pembukaan yang diisi dengan doa serta pemberian informasi terhadap program yang akan di jalani. Dan seperti pertemuan sebelumnya atlet melakukan pemanasan yang sama yaitu dengan melakukan Melakukan 3 set Aerobic Basic Step (jumping jack, front-lunges, side-lunges, knee up, low kick, high kick, jogging) dengan masing-masing 3 repetisi per set. Kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali, lalu melakukan peregangan dinamis (jalan monyet) .Melakukan jatuhan *push up-free fall* sebanyak 2 set dengan masing-masing 10 repetisi. Interval 1 menit.30 detik per set. Lalu melakukan peregangan dinamis.

- a) Program Latihan I : Setelah melakukan peregangan dinamis, atlet melakukan latihan rangkaian gerak lompatan *pike jump* setengah putaran sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set.

Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set

b) Tujuan utama : Tujuan utamanya adalah melatih atlet pada tahap yang lebih sulit yaitu melakukan *pike jump* setengah putaran. Hal ini merupakan teknik lanjutan yang sangat mendekati teknik *half turn pike jump half twist to push up*

c) Otot-otot yang bekerja : Otot yang bekerja adalah otot-otot besar seperti *Quadriceps*, *Hamstring*, *Gastrocnemius*, *Gluteus*, *Arm*, *Forearm*, *Abdominalis* serta *Oblique*



Gambar 5.2 : Lompatan *pike jump* setengah putaran dan otot-otot yang bekerja

Program Latihan II : Setelah itu lanjut ke program inti yang kedua yaitu Melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push up* dengan bantuan media matras tebal dan matras *puzzle* sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.

- a) Tujuan utama : Tujuan utama dari melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push up* dengan menggunakan media matras tebal dan matras *puzzle* adalah agar atlet dapat lebih siap melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push up* diatas matras utama *aerobic gymnastics*.
- b) Otot-otot yang bekerja : Seluruh otot-otot besar pada tungkai, lengan otot-otot utama *core* seperti abdominal dan *oblique*.



Gambar 5.3 :Rangkaian gerak *half turn pike jump half twist to push up* dengan media matras

Pada setiap fase dalam melakukan latihan *pike half turn pike jump half twist to push up* ini, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan dan mengingatkan atlet agar melakukannya dengan maksimal guna meminimalisir cedera pada tubuh.

- a. Bagian akhir : Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa.

Hasil pengamatan dan evaluasi untuk pertemuan ketiga menurut peneliti dan kolabolator adalah sebagai berikut :

- a) Sebagian besar atlet sudah sangat baik dalam melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push up*. Dengan adanya evaluasi setiap fase yang dilakukan kolabolator yang bekerja sama dengan peneliti menimbulkan atlet banyak yang berkonsentrasi dengan penuh dan melakukannya dengan baik tanpa mengalami cedera berat
- b) Kesiapan otot-otot besar dan juga mental dalam melakukan pada fase ini sangat baik. Dan juga sikap badan, tungkai, legan serta pandangan sudah sangat baik. Terlihat sebagian besar atlet mengalami perubahan secara signifikan dalam hal teknik

F. Pertemuan Keenam

Pada pertemuan keenam, seluruh atlet bersama pelatih seperti biasa melakukan upacara pembukaan yang diisi dengan doa serta pemberian informasi terhadap program yang akan di jalani. Dan seperti pertemuan sebelumnya atlet melakukan pemanasan yaitu Melakukan rangkaian gerak lompatan *pike jump* setengah putaran sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahat nya adalah 1 menit 30 detik tiap set. Melakukan gerakan *free fall* di matras tebal sebanyak 2 set Dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahat nya adalah 1 menit tiap set. Kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali,

Lalu melakukan peregangan dinamis (jalan monyet).

- a) Program Latihan I : Setelah melakukan peregangan dinamis, atlet melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push up* dengan menggunakan media matras tebal sebagai alas sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set. Interval istirahatnya adalah 1 menit 30 detik tiap set.
- b) Tujuan utama : Tujuan utamanya adalah melatih teknik *half turn pike jump half twist to push up*.
- c) Otot-otot yang bekerja : Seluruh otot-otot besar pada tungkai, lengan otot-otot utama *core* seperti abdominal dan *oblique*.



Gambar 5.4 : Teknik *half turn pike jump half twist to push up* dengan media matras tebal

- a) Program Latihan II : Setelah itu lanjut ke program inti yang kedua yaitu melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push up* dengan menggunakan media matras utama *aerobic gymnastics* sebanyak 2 set dengan masing-masing 5 repetisi tiap set.

Interval istirahatnya adalah 2 menit tiap set.

- b) Tujuan utama : Tujuan utama agar atlet terbiasa melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push up* dengan baik dan benar.
- c) Otot-otot yang bekerja : Seluruh otot-otot besar pada tungkai, lengan otot-otot utama *core* seperti abdominal dan *oblique*.



Gambar 5.5 :Rangkaian keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dengan media matras utama *aerobic gymnastics*

Pada setiap fase dalam melakukan latihan *half turn pike jump half twist to push up* ini, pelatih harus memperhatikan dan mengevaluasi kebenaran saat melakukan dan mengingatkan atlet agar melakukannya dengan maksimal guna meminimalisir cedera pada tubuh.

- d) Bagian akhir : Pendinginan, peregangan statis, dan upacara penutupan termasuk berdoa.

Hasil pengamatan dan evaluasi untuk pertemuan ketiga menurut peneliti dan kolaborator adalah sebagai berikut :

- a) Sebagian besar atlet sudah sangat baik dalam melakukan rangkaian teknik *half turn pike jump half twist to push up*. Kesiapan otot-otot besar dan juga mental dalam melakukan pada fase ini sangat baik. Dan juga sikap badan, tungkai, legan serta pandangan sudah sangat baik. Terlihat sebagian besar atlet mengalami perubahan secara signifikan dalam hal teknik.

3. Hasil Observasi

Hasil pengamatan penelitian dan kolaborasi sebagai berikut :

- a. Atlet memahami konsep teknik keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*, dari sikap posisi siap, sikap awalan, sikap lompatan awalan, sikap saat akan lompatan *pike jump*, sikap saat *pike jump* di udara, sikap saat *landing*, sikap saat akan *landing*.
- b. Atlet dapat mempraktekan tahapan teknik keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dengan benar.
- c. Atlet dapat memberikan opini mengenai keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*.
- d. Sikap tungkai dan telapak kaki, badan, lengan dan telapak tangan, serta kepala dan pandangan pada tahap sikap posisi siap hingga menuju gerakan sikap saat akan melakukan keterampilan gerak *half turn pike jump half twist to push up*, semua atlet sudah menyadari gerak dan dapat melakukan semua rangkaian gerakan tersebut dengan sempurna.

- e. Sikap tungkai dan telapak kaki, badan, lengan dan telapak tangan, serta kepala dan pandangan pada sikap *pike jump* di udara hampir semua atlet melakukan dengan sempurna. Terutama pada atlet yang bernama M.Yusuf perubahan gerakan sudah sangat terlihat terjadi perubahan yang sangat signifikan.
- f. Sikap saat akan landing hingga menuju landing, atlet menunjukkan perubahan yang sangat baik sekali terutama beberapa orang yang sebelumnya pada tes awal memiliki nilai dibawah rata-rata telah menunjukkan beberapa perubahan terutama seperti sikap badan dan tungkai.
- g. Sebagian atlet telah mampu melewati tahap-tahap yang telah di buat oleh kolabolator dan peneliti dengan menggunakan metode bagian-perbagian dengan baik.

4. Analisi dan Refleksi

Peneliti dan kolabolator menganalisis hasil distribusi observasi dari tes awal, pelaksanaan latihan, sampai tes akhir dan dapat menarik kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan metode bagian perbagian telah meningkatkan hasil keterampilan dalam latihan *half turn pike jump half twist to push up*. Dengan menggunakan metode ini dapat menghasilkan hasil yang cukup memuaskan karena atlet diberikan sedikit demi sedikit teknik yang harus mereka lakukan saat gerak tersebut. Atlet dapat dengan mudah menyerap materi dan maksud yang diberikan pelatih mulai terotomatisasi

dengan gerakan yang benar. Dapat dilihat dari atlet yang melakukan gerakan yang dari tahap sikap siap hingga *landing to push up* dengan gerakan yang benar dan sesuai dengan uraian indikator hampir 80 persen bisa melakukannya.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

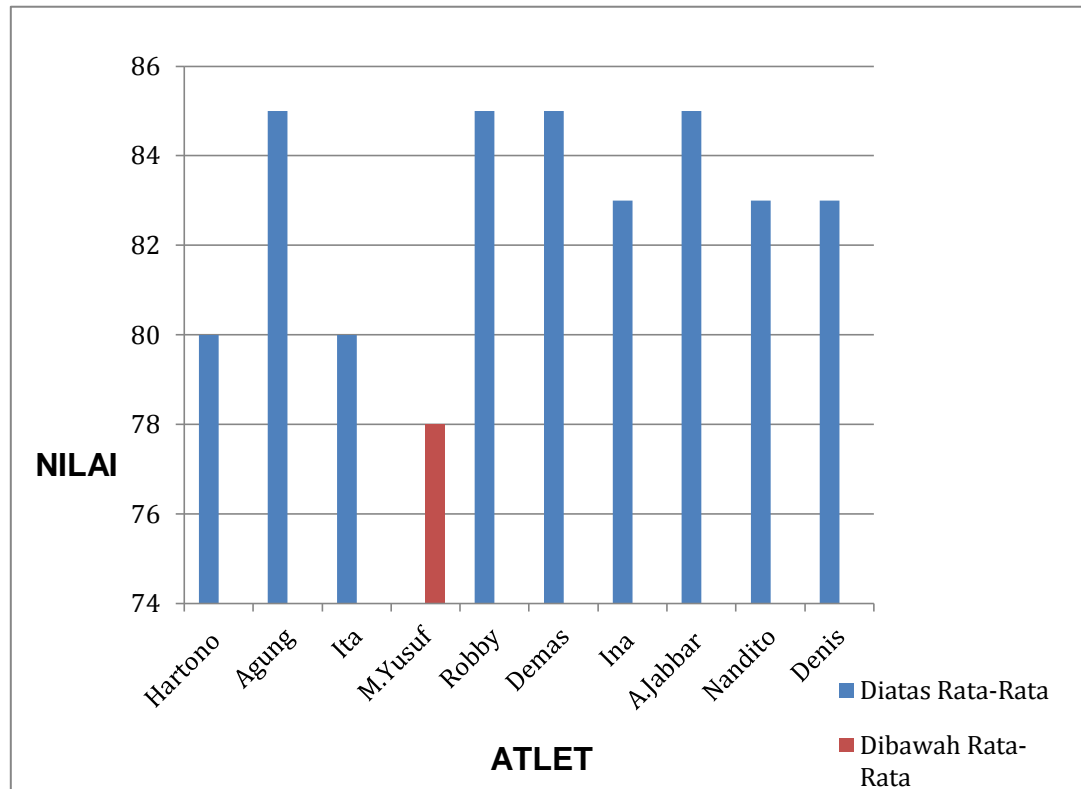
Setelah melaksanakan tes awal, dapat diketahui kemampuan awal atlet sebelum latihan dengan menggunakan metode bagian perbagian. Dari hasil yang didapat atlet yang berhasil di atas rata-rata hanya setengahnya, hanya lima orang atlet saja dari sepuluh atlet yang melakukan tes awal. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka diperoleh hasil dengan peningkatan yang baik, yaitu atlet yang berhasil dengan nilai di atas rata-rata sebanyak sembilan orang atlet dan satu orang masih dibawah rata-rata tetapi mengalami peningkatan yang baik. Sehingga diperoleh hasil, untuk atlet yang berhasil sebanyak sembilan orang dan yang tidak berhasil sebanyak satu orang. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan *half turn pike jump half twist to push up* dengan menggunakan metode bagian perbagian.

1. Hasil Penelitian Siklus

Setelah melaksanakan latihan teknik keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dengan metode latihan bagian perbagian pada siklus I, maka diperoleh hasil tes akhir pada atlet Klub Estafet Indonesia, Jakarta yang dapat dilihat dalam tabel dan diagram dibawah ini :

Tabel 5.6 Daftar Hasil Tes Akhir Keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*

No	Nama	Nilai Tes Akhir
1	Hartono	80
2	Gregorius Agung Wirabawa	85
3	Ita	80
4	Muh.Yusuf	78
5	Robby Ahmad Sugandi	85
6	Muhammad Demas Zuflian	85
7	Ina Marita	83
8	Abdull Jabbar Amar	85
9	Nandito	83
10	Denis	83
Nilai Rata-Rata		82,7



Gambar 5.7: Diagram Histogram Hasil Tes Akhir Keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*

Sumber : Data Tes Akhir

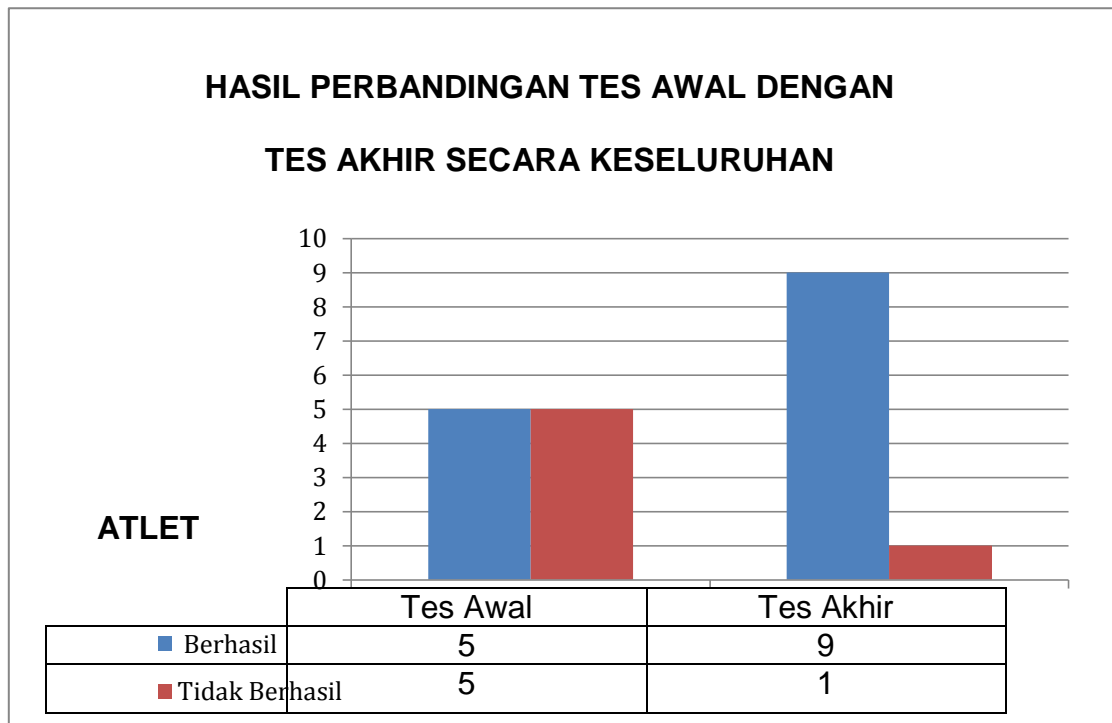
Gambar 5.8: Tabel Daftar Hasil Tingkat Kemajuan Tes Akhir
Keterampilan *half turn pike jump half twist to push up*

No	Nama	Nilai Tes Awal	Nilai Tes Akhir
1	Hartono	76	80
2	Gregorius Agung Wirabawa	80	85
3	Ita	79	80
4	Muh.Yusuf	65	78
5	Robby Ahmad Sugandi	85	85
6	Muhammad Demas Zuflian	85	85
7	Ina Marita	82	83
8	Abdull Jabbar Amar	83	85
9	Nandito	79	83
10	Denis	79	83
Nilai Rata-Rata		79,3	82,7

2. Pengamatan Kolaborator

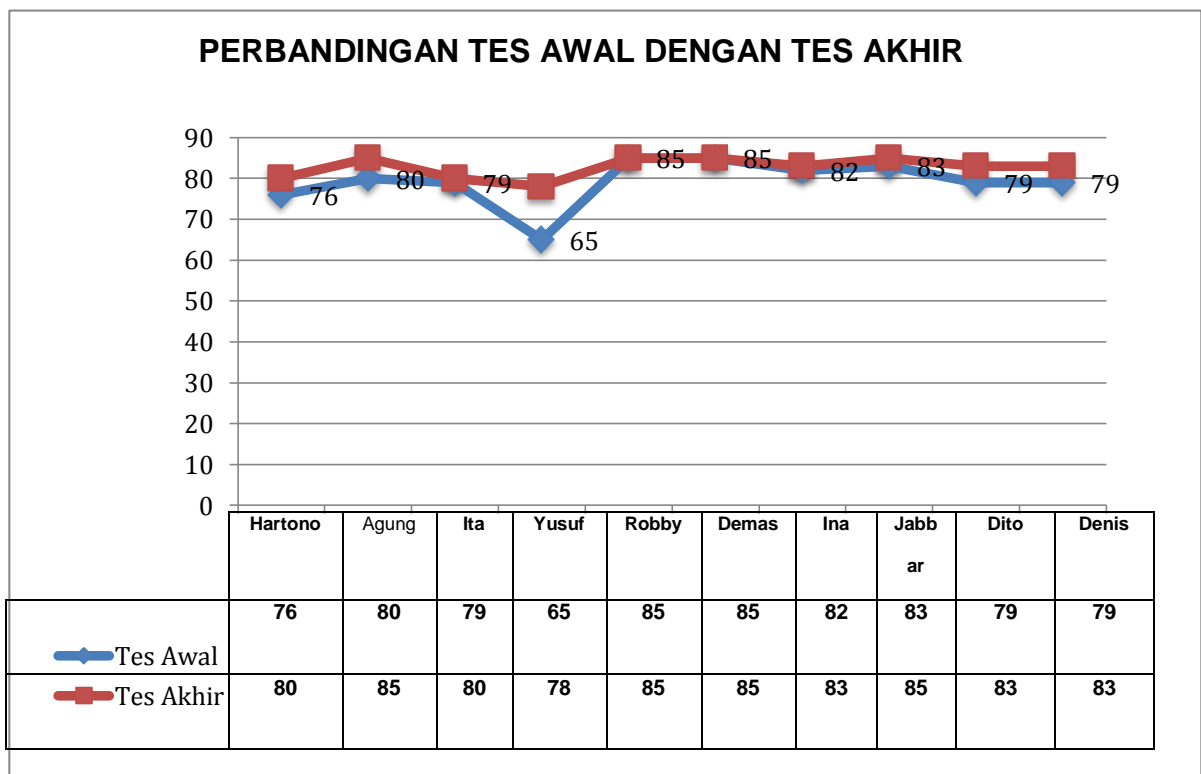
Selama Kolaborator membantu peneliti ini, kolaborator dan peneliti menyimpulkan bahwa peran metode bagian-perbagian dalam upaya peningkatan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* sangat besar, karena kolaborator melihat peningkatan dari hasil tes awal dan tes akhirnya. Para atlet juga sangat antusias dengan program apa yang akan diberikan pelatih selanjutnya, karena disetiap pertemuan kesulitan latihan semakin meningkat, dan semakin memotivasi para atlet untuk berusaha menjadi yang terbaik dan tidak mau kalah dengan teman-temannya.

Program latihan dengan gerakan yang kompleks dengan dimulainya tahapan yang termudah hingga tingkat kesulitan meningkat pada pertemuan akhir, dari tahapan termudah hingga merangkai semua tahapan-tahapan dari awal pertemuan hingga menjadi rangkaian gerakan *half turn pike jump half twist to push up*. Teknik untuk keterampilan ini sangat membutuhkan pengulangan sesering mungkin agar tercipta otomatisasi gerak pada atlet yang bersangkutan, dengan metode bagian perbagian inilah karena pengulangan dan step-step itu dapat dilaksanakan. Dengan demikian peneliti dan kolaborator menghentikan penelitian sampai disini karena perumusan masalah telah terjawab. Berikut adalah grafik histogram perbandingan dari tes awal dan tes akhir atlet pemula tersebut :



Gambar 5.9 : Gambar histogram perbandingan tes awal dan tes akhir

Sumber : Data tes awal dan akhir



Gambar 6.0 : Gambar grafik garis perbandingan tes awal dan tes akhir

Sumber : Data tes awal dan akhir

BAB IV

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan, dengan menggunakan siklus latihan terhadap peningkatan hasil keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dengan menggunakan metode bagian perbagian pada atlet Klub Estafet Indonesia, Jakarta. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan atau perubahan yang sangat baik pada kemampuan atlet dalam latihan keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dengan menggunakan metode tersebut. Mulai dari sikap tungkai dan telapak kaki yang berubah sikap nya menjadi menjadi lebih sempurna, sikap lengan dan telapak tangan yang lebih jelas gerakan, kerapihan gerakan dan *power* yang digunakan dalam setiap fase gerak, sikap badan yang tegap dan rileks dalam setiap melakukan teknik gerakan, hingga sikap kepala dan pandangan yang lebih terarah dengan baik dan benar.

B. Implikasi

Dengan penelitian ini peneliti dapat mendeskripsikan beberapa implikasi mengenai pemanfaatan hasil penelitian pada pembelajaran secara operasional, serta contoh implementasi hasil penelitian ini dalam pembelajaran yang relevan. Seperti dalam mengajarkan sesuatu materi yang kompleks dengan satu rangkaian cepat keterampilan *half turn pike jump half twist to push up* dengan menggunakan metode bagian perbagian. Pelatih

memberikan materi yang termudah kemudian makin lama makin sulit, dengan begitu atlet yang diberi materi tersebut akan mudah memahami dan memperaktekan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut :

1. Atlet harus lah mengulang Teknik dasar hingga tahap yang tersulit hingga terjadi kematangan terhadap teknik gerak
2. Pelatih harus menggunakan metode latihan bagian perbagian secara intens didalam program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. *Periodization Theory and Methodology of Training*, (Lowa:Kendal/Publish,2000).
- Fahmy Fachrezzy, *Studi Korelasi antara Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan dengan Keterampilan Lateral Push Up Sport Aerobics pada Mahasiswa FIK Universitas Negeri Jakarta 2002* (Jakarta : Tesis Program Pasca Sarjana UNJ, 2003).
- Kemmis, Mc.Taggart, R. (1998). *The Action Research Planner*. Geelong, Victoria: Deakin University Press
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003).
- Rahantoknam. BE, *Periodization Theory and Methodology Of Training* (Jakarta:2009).
- Rosdiani Dini, *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Bandung : Alfabeta 2012)
- Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta : Bumi Timur Jaya 2011)
- [Http://teachmeanatomy.info/abdomen/muscle/the-abdominal-wall](http://teachmeanatomy.info/abdomen/muscle/the-abdominal-wall)
- [Http://setiawantopan.wordpress.com/2012/02/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian](http://setiawantopan.wordpress.com/2012/02/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian)
- [Http://bodybulding-wizard/muscle](http://bodybulding-wizard/muscle)
- [Http://weightwise/mucle](http://weightwise/mucle)
- [Http://human-anatomy/muscle/pics](http://human-anatomy/muscle/pics)
- [Http://driverlayer/muscle](http://driverlayer/muscle)

HASIL TES AWAL
Penilaian Pike jump to push up

Nama Atlet : Agung
Usia : 14 tahun

			SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	

		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan	√			
			Total Skor = 80			

Nama Atlet : Hartono

Usia : 24 tahun

			SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki	√			
		2. Posisi lengan dan telapak tangan	√			
		3. Posisi badan	√			
		4. Posisi kepala dan pandangan	√			
			Total Skor = 76			

Nama Atlet : Ita
Usia : 19 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG 1	CUKUP 2	BAIK 3	BAIK SEKALI 4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
			Total Skor = 79			

Nama Atlet : M.Yusuf

Usia : 20 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan	√			
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki	√			
		2. Posisi lengan dan telapak tangan	√			
		3. Posisi badan	√			
		4. Posisi kepala dan pandangan	√			
			Total Skor = 65			

Nama Atlet : Robby A.S

Usia : 22 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
			Total Skor = 85			

Nama Atlet : M. Demas Zulfian

Usia : 24 tahun

			SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
			Total Skor = 85			

Nama Atlet : Ina Marita

Usia : 24 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
			Total Skor = 82			

Nama Atlet : A. Jabbar Amar

Usia : 20 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
			Total Skor = 83			

Nama Atlet : Nandito

Usia : 17 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
			Total Skor = 79			

Nama Atlet : Denis

Usia : 17 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
			Total Skor = 79			

HASIL TES AKHIR
Penilaian Pike jump to push up

Nama Atlet : Agung
Usia : 14 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG 1	CUKUP 2	BAIK 3	BAIK SEKALI 4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	

		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
			Total Skor = 85			

Nama Atlet : Hartono

Usia : 24 tahun

			SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
			Total Skor = 80			

Nama Atlet : Ita
Usia : 19 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG 1	CUKUP 2	BAIK 3	BAIK SEKALI 4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
			Total Skor = 80			

Nama Atlet : M.Yusuf

Usia : 20 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
			Total Skor = 65			

Nama Atlet : Robby A.S

Usia : 22 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
			Total Skor = 85			

Nama Atlet : M. Demas Zulfian
Usia : 24 tahun

			SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
			Total Skor = 85			

Nama Atlet : Ina Marita

Usia : 24 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
			Total Skor = 83			

Nama Atlet : A. Jabbar Amar

Usia : 20 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
			Total Skor = 85			

Nama Atlet : Nandito

Usia : 17 tahun

NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
			1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
		Total Skor = 83				

Nama Atlet : Denis
Usia : 17 tahun

			SKOR			
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI
NO	INDIKATOR	SUB.INDIKATOR	1	2	3	4
1	Sikap Posisi Siap	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan				√
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
2	Sikap Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki				√
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
3	Sikap Lompatan Awalan	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan				√
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		
4	Sikap Saat Akan Lompatan Pike Jump	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan		√		

5	Sikap saat Pike Jump di Udara	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan		√		
		3. Posisi badan		√		
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
6	Sikap Saat Akan Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki		√		
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan				√
7	Sikap Saat Landing	1. Posisi tungkai dan telapak kaki			√	
		2. Posisi lengan dan telapak tangan			√	
		3. Posisi badan			√	
		4. Posisi kepala dan pandangan			√	
			Total Skor = 79			