

ABSTRAK

Bagoes Suharto, Meningkatkan Keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* Melalui Pendekatan Metode Bagian Perbagian Pada Atlet *Aerobic Gymnastics* Klub Estafet Indonesia Jakarta. Skripsi: Jakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* pada atlet *aerobic gymnastics* Klub Estafet Indonesia. Pengambilan data dilaksanakan di Klub Estafet Indonesia, Jakarta pada tanggal 19 November - 4 Desember 2014. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*), yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada atlet untuk meningkatkan keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* pada atlet *aerobic gymnastics* Klub Estafet Indonesia. Instrument penelitian yang digunakan berupa blanko, dengan indikator: sikap posisi siap, sikap awalan, sikap lompatan awalan, sikap saat akan lompatan *pike jump*, sikap saat lompatan *pike jump*, sikap saat *airbone* atau akan *landing*, sikap *landing*.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh kesimpulan yaitu dengan *Action Research* dan menggunakan metode latihan bagian perbagian, dapat meningkat keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* pada atlet *aerobic gymnastics* Klub Estafet Indonesia, dengan satu siklus penelitian tindakan. Dari 10 atlet yang mengikuti tes awal dengan hasil nilai rata-rata **79,3** setelah diberi tindakan dengan metode latihan bagian perbagian mendapatkan hasil tes akhir dengan nilai rata-rata **82,7**.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini dapat meningkatkan keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* pada atlet *aerobic gymnastics* Klub Estafet Indonesia.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat ALLAH SWT karena atas berkat, rahmat dan hidayah-NYA, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul Meningkatkan Keterampilan *Half Turn Pike Jump Half Twist to Push Up* Melalui Pendekatan Metode Bagian Perbagian Pada Atlet *Aerobic Gymnastics* Klub Estafet Indonesia Jakarta. Peneliti sangat menyadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Maka pada kesempatan yang baik ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Abdulsukur, M.Pd, Bapak Tirto Apriyanto, M.Pd, M.Si selaku Ketua Jurusan olahraga prestasi dan Ibu Dr.Ika Novitasari Marani, S.Pd, SE, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd sebagai pembimbing akademik sekaligus pembimbing I, dan Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku pembimbing II. Serta kepada para dosen yang telah memberikan Ilmu selama peneliti menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti juga ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada ke dua orang tua, Ibu dan bapak ku tercinta Letkol Iwan Barli Setiawan dan Dra. Siti Rahayu, serta keluarga besar H. Radjak Gogi dan Bakas Amir Hamza, teman seperjuangan yang terus mendukung penuh (Bowo, Robby, Ina, Hilman, Laras, Fauzan, dan Dea), Keluarga besar Klub Estafet Indonesia,serta teman-teman angkatan 2010 lain nya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang selalu mendukung serta.

Jakarta, Maret 2015

Bagoes Suharto

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II: KAJIAN TEORETIK	
A. Konsep Penelitian Tindakan	6
B. Konsep Model Tindakan	7
C. Kerangka Teoretik	14
1. Hakikat <i>Aerobic Gymnastics</i>	14
2. Hakikat Keterampilan	16
3. Keterampilan <i>Half Turn Pike Jump Half Twist</i> <i>to Push Up</i>	18
4. Hakikat Latihan.....	24
5. Hakikat Latihan Bagian Perbagian.....	26

BAB III: METODOLOGI PELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Metode Penelitian	28
D. Prosedur Penelititan Tindakan	29
E. Sumber Data	67
F. Teknik Pengumpulan Data	67
G. Validasi Data	68
Bab IV : Hasil Penelitian	69
A. Deskripsi Hasil Penelitian	69
1. Deskripsi Awal	69
2. Pelaksanaan Tindakan	73
3. Hasil Observasi	106
4. Analisis dan Refleksi	106
B. Pembahasan Hasil Penelitian	108
1. Hasil Penelitian Skilus	109
2. Pengamatan Kolabolator	113
BAB V : KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	116
A. Kesimpulan	116
B. Implikasi	117
C. Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN	119

MENINGKATKAN KETERAMPILAN *HALF TURN PIKE JUMP HALF TWIST*
TO PUSH UP MELALUI PENDEKATAN METODE LATIHAN BAGIAN
PERBAGIAN
(Pada Atlet *Aerobic Gymnastics* Klub Estafet Indonesia)



BAGOES SUHARTO
6315107861
PENDIDIKAN KEPELATIHAN

Skripsi ini disusun untuk melengkapi syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.0 : Proses dasar penelitian tindakan kelas.....	13
Gambar 1.1 : <i>Half turn pike jump half twist to push up</i>	23
Gambar 1.2 : Teknik dasar lompatan dua kaki.....	32
Gambar 1.3 : Teknik dasar <i>pike</i>	32
Gambar 1.4 : Teknik dasar jatuhan.....	33
Gambar 1.5 : Teknik dasar <i>twist</i> dengan bantuan media bola kecil.....	33
Gambar 1.6 : Teknik lanjutan lompatan dengan media <i>box</i>	35
Gambar 1.7 : Teknik lanjutan <i>pike</i> dengan latihan <i>leg raise</i>	35
Gambar 1.8 : Teknik lanjutan jatuhan	36
Gambar 1.9 : Teknik lanjutan <i>twist</i>	36
Gambar 2.0 : Lompatan maksimal dengan bantuan ayunan lengan.	38
Gambar 2.1 : <i>V-sit up</i>	39
Gambar 2.2 : <i>Free fall</i>	39
Gambar 2.3 : <i>Twist</i> dengan bantuan <i>swiss ball</i> , matras <i>puzzle</i> dan matras tebal.....	39
Gambar 2.4 : Rangkaian lompatan <i>pike jump</i>	42
Gambar 2.5 : Melakukan modifikasi gerakan <i>pike to push up</i>	42
Gambar 2.6 : <i>Pike jump</i> setengah putaran.....	44
Gambar 2.7 : Rangkaian <i>half turn pike jump half twist to push</i> <i>up</i>	45
Gambar 2.8 : Melakukan rangkaian <i>half turn pike jump half</i> <i>twist to push up</i> dengan menggunakan matras tebal.....	47

Gambar 2.9 : Melakukan rangkaian <i>half turn pike jump half twist to push up</i> dengan menggunakan matras utama <i>aerobic gymnastics</i>	47
Gambar 3.2 : Gambar diagram histogram.....	72
Gambar 3.3 : Otot <i>Quadriceps</i>	75
Gambar 3.4 : Otot <i>Hamstring</i>	76
Gambar 3.5 : Otot <i>Gastrocnemius</i>	76
Gambar 3.6 : Otot <i>Gluteus</i>	77
Gambar 3.7 : Otot <i>Abdominal</i>	79
Gambar 3.8 : Otot <i>Arm</i>	80
Gambar 3.9 : Otot <i>Forearm</i>	81
Gambar 4.0 : Otot <i>Pectoralis Major</i>	81
Gambar 4.1 : Otot <i>Oblique</i>	83
Gambar 4.2 : Otot-otot yang bekerja saat lompatan dengan media box.....	85
Gambar 4.3 : Otot-otot yang bekerja saat <i>leg raise</i>	87
Gambar 4.3 : Otot-otot yang bekerja saat tahapan lanjutan jatuhan.....	88
Gambar 4.3 : Otot-otot yang bekerja saat tahapan lanjutan gerakan <i>twist</i>	89
Gambar 4.6 : Otot-otot yang bekerja saat lompatan dengan ayunan lengan	91
Gambar 4.7 : Otot-otot yang bekerja saat <i>V-sit up</i>	93
Gambar 4.8 : Otot-otot yang bekerja saat <i>Free fall</i>	94
Gambar 4.9 : Melakukan latihan modifikasi teknik <i>twist</i> dengan bantuan media matras tebal, matras puzzle dan swiss ball jatuhan.....	95
Gambar 5.0 : Otot-otot yang bekerja saat <i>Pike jump</i>	98
Gambar 5.1 : Otot-otot yang bekerja saat <i>Pike to push up</i>	99

Gambar 5.2 : Otot-otot yang bekerja saat <i>Pike jump</i> setengah putaran.....	101
Gambar 5.3 : Rangkaian <i>half turn pike jump half twist to push up</i> dengan menggunakan matras utama <i>aerobic gymnastics</i>	102
Gambar 5.7 : Gambar diagram histogram tes akhir keterampilan <i>half turn pike jump half twist to push up</i>	111
Gambar 5.9 : Gambar histogram perbandingan tes awal dan tes akhir.....	114
Gambar 6.0 : Gambar grafik garis perbandingan tes awal dan tes akhir.....	115

DAFTAR TABEL

Tabel 3.0 : Penilaian <i>half turn pike jump half twist to push up</i>	49
Tabel 3.1 : Daftar hasil tes awal keterampilan <i>half turn pike jump half twist to push up</i>	71
Tabel 5.6 : Daftar hasil tes akhir keterampilan <i>half turn pike jump half twist to push up</i>	110
Tabel 5.8 : Tabel daftar hasil tingkat kemajuan tes akhir keterampilan <i>half turn pike jump half twist to push up</i>	112

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Penilaian tes awal.....	
Lampiran 2 : Penilaian tes akhir.....	
Lampiran 3 : Surat permohonan penelitian.....	
Lampiran 4 : Surat validasi dari ahli <i>aerobic gymnastics</i>	
Lampiran 5 : Surat validasi dari dosen tes pengukuran olahraga.....	