ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK LOMPAT *SPAGAT* DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA ATLET SENAM RITMIK PPLP PROVINSI LAMPUNG

Oleh

WINDA MUSFITA

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lompat vertikal yang dihasilkan oleh atlet senam ritmik PPLP Provinsi Lampung, Kurang efektifnya media yang dipergunakan pelatih dalam pembelajaran keterampilan teknik lompat *spagat* pada senam ritmik.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil keterampilan gerak dasar teknik lompat *spagat* melalui alat bantu pada atlet senam ritmik PPLP Provinsi Lampung. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Subjek penelitian ini adalah Atlet Senam Ritmik PPLP Provinsi Lampung free junior putri berjumlah 6 orang. Teknik pengumpulan data melalui tes keterampilan teknik lompat *spagat* melalui observasi dari proses latihan sebanyak dua siklus.

Bedasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan alat bantu dapat meningkatkan hasil keterampilan teknik lompat *spaga*t pada pada atlet senam ritmik PPLP Provinsi Lampung free junior putri. Dari hasil analisis yang diperoleh prosentase ketuntasan hasil keterampilan teknik lompat *spagat* pada kondisi awal 16,67%, Siklus I 50%, Siklus II 83,33%, sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus II sebesar 66,66%.

Kata kunci : Alat Bantu, Lompat *Spagat*.