

ABSTRAK

YONA SINAGA. Pengembangan Variasi Latihan Olah Pernafasan Pada Atlet Perguruan Kungfu Naga Sakti Indonesia Medan Tahun 2017.

(Dosen Pembimbing: Ibrahim)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2017

Perguruan Kungfu Naga Sakti Indonesia merupakan salah satu perguruan seni beladiri Kungfu yang dalam penerapannya mempelajari sistem olah pernafasan. Berdasarkan observasi dan Pernyataan pelatih dari hasil wawancara mengatakan bahwa latihan olah pernafasan tidak menjadi fokus latihan dan hanya sedikit variasi latihan yang dilaksanakan di setiap sesi latihan tentunya hal ini berpengaruh terhadap kemampuan atlet yang berlatih.

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan olah pernafasan pada atlet Perguruan Kungfu Naga Sakti Indonesia. Metode penelitian dan pengembangan *research and development (R&D)* ini disertai dengan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian pengembangan ini adalah para atlet Perguruan Kungfu Naga Sakti Indonesia yang telah mempelajari dan menguasai dasar-dasar olah pernafasan. Instrument yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah a. Telaah para pakar/ahli. b. Uji coba kelompok kecil c. Uji coba lapangan.

Bentuk yang telah dirancang terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli, 1 orang Pelatih Kungfu, 1 orang Ahli Kungfu, 1 orang Ahli dibidang Olahraga. Dimana hasil persentase validitasnya adalah 83,3% - 100%. Hasil uji coba kelompok kecil melibatkan 20 orang atlet Perguruan Kungfu Naga Sakti Indonesia menunjukkan bahwa 10 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak dimana persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan angka 77,5% - 82,5%.

Hasil uji kelompok besar terhadap 30 orang atlet Perguruan Kungfu Naga Sakti Indonesia menunjukkan bahwa 10 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak dimana persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan angka 77,5 - 85,5%

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: diperlukan variasi latihan olah pernafasan yang dikembangkan. Dengan pengembangan variasi latihan olah pernafasan ini atlet lebih termotivasi untuk melatih kemampuan olah pernafasannya. Dengan adanya pengembangan ini menjadi masukan untuk dilakukan pengembangan-pengembangan lain yang nantinya dapat mendukung kemajuan cabang-cabang olahraga untuk lebih kreatif dan inovatif khususnya pada cabang seni beladiri Kungfu dan pada umumnya diseluruh cabang olahraga yang ada.

Kata Kunci: Analisi, Pernafasan Kungfu Naga Sakti.