

ABSTRAK

ANGGA SYAHPUTRA. NIM : 6143210008. “Rancangan Alat *Gym Angga Swing Stick*”.

(Pembimbing Skripsi : Zulaini SKM.,M.Kes, AIFO)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan Rancangan alat *Gym Angga Swing Stick*, yang dimana tujuan dari Rancangan alat *Gym Angga Swing Stick* dapat membantu meningkatkan massa otot perut dan meningkatkan massa otot bahu.

Penelitian ini dilakukan di *One-R Gym* Jalan Lau Dendang, kecamatan Percut Sei Tuan. Pengambilan data dimulai pada tanggal 11 Juli – 9 Oktober 2019 dengan menggunakan metode *Research and Development* (R&D). Sampel berjumlah 15 orang ditetapkan berdasarkan total sampling dan dibagi menjadi kelompok kecil dan kelompok besar, kelompok kecil berjumlah 5 orang dan kelompok besar berjumlah 10 orang. Penelitian dilakukan selama kurang lebih 4 bulan. Data diambil melalui *observasi* awal di *One-R Gym*.

Hasil penelitian *Angga Swing Stick* menghasilkan 7 gerakan yang dapat dilakukan dalam latihan. Dari hasil validasi ahli Desain pada Rancangan alat *Gym Angga Swing Stick* memperoleh skor 82, skor tersebut masuk dalam kategori “Baik Sekali” dan dari hasil validasi Kesesuaian gerakan memperoleh skor 86, skor tersebut masuk dalam kategori “Baik Sekali”. Maka rancangan yang sudah dirancang layak digunakan.

Kata kunci : *Alat Gym, Angga Swing Stick, One-R Gym*

