

ABSTRACT

REZA DESTRI BR PURBA (Nim 6171111029). Development Of Fitness Exercise Variations Using Medicine Ball At UAC (Unimed Athletic Club) (Thesis Guide : Dr. Hariadi, S.Pd.,M.Kes.,AIFO)

Thesis : Faculty Of Sport Science Medan State University 2021

This study aims to development of fitness exercise variations using medicine ball at UAC (Unimed Athletic Club). This study used research design referred to Borg & Gall's theory which is adopted and adapted with condition in the field. The subject in this study were 15 throwing athletes from UAC (Unimed Athletic Club). This research instrument used a questionnaires. Technique of data analysis use descriptive analysis. The results of research data development were obtained through experts evaluation and group trials by filling out the questionnaires. The results of evaluation by throwing sports experts get a result of 87%, which means that was very feasible so the product can be used. The results of evaluation by fitness experts obtained 89%, which means that was very feasible so the product can be used. The results of the small group trial obtained 75%, which means that was feasible so the product can be used. The results of the large group trial obtained 84%, which means that was very feasible so the product can be used. The product of development of fitness exercise variations using medicine ball at UAC (Unimed Athletic Club) which is packaged in this guidebook is declared very feasible to used as fitness exercise variations using medicine ball . The conclusion in this study is that it has been successfully developed and helps coaches in implementing the training process effectively and efficiently through the development of fitness exercise variations that are given, it can produce training programs that accordance with the needs and make the facilities of medicine ball training use optimally and maximal, because of it is very important in supporting athletes achievement.

Keywords : Development, fitness exercise variations

ABSTRAK

REZA DESTRI BR PURBA (Nim 6171111029). Pengembangan Variasi Latihan Kebugaran Menggunakan *Medicine Ball* Pada UAC (Unimed Atletik Club) (Pembimbing Skripsi : Dr. Hariadi, S.Pd.,M.Kes.,AIFO)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan kebugaran menggunakan *Medicine Ball* pada UAC (Unimed Atletik Club). Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dan pengembangan yang mengacu pada teori Borg & Gall yang diadopsi dan disesuaikan dengan keadaan di lapangan. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Lempar dari UAC (Unimed Atletik Club) dengan jumlah 15 atlet lempar. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket/kuisisioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil data penelitian pengembangan didapatkan melalui evaluasi para ahli dan uji coba kelompok melalui pengisian kuisisioner. Hasil dari evaluasi ahli olahraga lempar memperoleh hasil sebesar 87% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil dari evaluasi ahli materi kebugaran memperoleh hasil sebesar 89% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok kecil memperoleh hasil sebesar 75% yang artinya layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok besar memperoleh hasil sebesar 84% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Sehingga produk pengembangan variasi latihan kebugaran menggunakan *medicine ball* pada UAC (Unimed Atletik Club) yang dikemas dalam buku pedoman ini dinyatakan sangat layak dengan makna produk dapat dipakai dan layak digunakan sebagai variasi latihan kebugaran menggunakan *medicine ball* pada Atlet UAC (Unimed Atletik Club). Kesimpulan dari penelitian pengembangan variasi latihan kebugaran menggunakan *medicine ball* pada UAC (Unimed Atletik Club) ini adalah berhasil dikembangkan dan membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan secara efektif dan efisien. Melalui pengembangan variasi latihan kebugaran yang diberikan dapat menghasilkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan memanfaatkan fasilitas latihan *medicine ball* dengan optimal dan maksimal, karena hal tersebut sangat penting dalam menunjang prestasi atlet.

Kata Kunci : *Pengembangan, variasi latihan kebugaran*