

ABSTRAK

Eko Karosekali 6163311019. “Pengembangan Alat Bantu Latihan Dasar Gerakan *Flick-flack* Untuk Atlet Senam Junior Sumatera Utara”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat latihan dasar gerakan *flick-flack* pada cabang olahraga senam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pengembangan (*Research and Development / R&D*). Pendekatan yang digunakan Kuantitatif, Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, angket. Populasi dalam penelitian ini adalah 3 orang atlet untuk uji skala kecil dan 7 orang atlet untuk skala besar, yang berlatih digedung senam Jepta Hutabarat kota medan. Pengembangan alat bantu latihan dasar gerakan *flick-flack* terlebih divalidasi 3 ahli, 1 ahli pelatih, 1 ahli materi, 1 ahli alat. Dimana persentase validasinya adalah 92,5 %,92,5 %,86,66%. Metode yang digunakan penelitian pengembangan (*Research and Development/ R&D*).

Hasil uji coba skala kecil melibatkan 3 orang atlet senam menunjukkan bahwa alat bantu latihan dasar gerakan *flick-flack* memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba skala besar karena persentase skor dari setiap aspek 91,66% - 95%.

Hasil uji coba skala besar terhadap 7 atlet senam bahwa alat bantu latihan dasar gerakan *flick-flack* sudah memenuhi kriteria untuk melanjutkan dalam pembuatan produk massal karena persentase dari setiap aspek antara 93,12% - 84,37% .

Dapat disimpulkan bahwa alat bantu latihan dasar gerakan *flick-flack* menjadi sebuah alat bantu latihan yang lebih efektif dan efisien. Karena hal tersebut sangat menunjang prestasi atlet pada gerakan *flick-flack*.

Kata kunci : Pengembangan Alat Bantu Latihan Dasar Gerakan *Flick-flack* Untuk Atlet Senam Junio