

ABSTRAK

RADHIKA PUTRI SIREGAR (Nim : 6173111050). Pengembangan Model Latihan *Agility* berbentuk *Circuit Training* pada Atlet Club Basket (Pembimbing Skripsi : Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, S.Si., M.Pd)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan Pengembangan Model Latihan *Agility* berbentuk *Circuit Training* pada Atlet Club Basket . Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dan pengembangan yang mengacu pada teori Sugiyono yang diadopsi dan disesuaikan dengan keadaan di lapangan. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Libels basketball Club dan Atlet SMAN 19 Medan basketball club. 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 Basket memperoleh hasil sebesar 96% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil dari evaluasi ahli materi memperoleh hasil sebesar 85% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok kecil memperoleh hasil sebesar 91% yang artinya Sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok besar memperoleh hasil sebesar 90% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Sehingga produk pengembangan model *Agility* berbentuk *Circuit Training* pada Atlet Club Basket yang dikemas dalam buku pedoman ini dinyatakan sangat layak dengan makna produk dapat dipakai dan layak digunakan sebagai model latihan *Agility* berbentuk *Circuit Training* pada Atlet Club Basket. Kesimpulan dari penelitian pengembangan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan pengembangan model latihan *agility* berbentuk *circuit training* pada atlet club basket ini berhasil dikembangkan dan membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan secara efektif dan efisien. Melalui pengembangan model latihan *agility* berbentuk *circuit training* pada atlet club basket yang diberikan dapat menghasilkan model latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan memanfaatkan fasilitas dengan optimal dan maksimal, karena hal tersebut sangat penting dalam menunjang prestasi atlet, selain itu agar proses latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan kepada para pelatih seluruh indonesia.

Kata Kunci : Pengembangan, latihan *agility*, *circuit training*.