

ABSTRAK

Ahmad Yapist 6183311001 “Pengembangan Variasi Latihan Akurasi Pukulan Sparking Pada Cabang Olahraga Gateball Terhadap Atlet Pemula Di Club Gateball Universitas Negeri Medan”, Pembimbing Skripsi : Bangun Setia Hasibuan, S.Pd.,M.Or.

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2024

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan akurasi pukulan sparking dalam olahraga gateball pada atlet pemula di Club Gateball Universitas Negeri Medan. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan akurasi pukulan sparking, yang merupakan salah satu teknik dasar penting dalam olahraga gateball. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) yang melibatkan tahapan perancangan, validasi, uji coba, dan evaluasi. Populasi penelitian terdiri dari 27 atlet, dan sampel dibagi menjadi dua kelompok: 10 atlet untuk uji coba skala kecil dan 15 atlet untuk uji coba skala besar. Instrumen penelitian berupa angket yang divalidasi oleh ahli materi, pelatih, dan media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan yang dikembangkan memiliki efektivitas tinggi, dengan validasi ahli mencapai 90% dan persentase keberhasilan uji coba antara 80% hingga 100%. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa variasi latihan akurasi pukulan sparking yang dirancang dapat meningkatkan keterampilan atlet pemula secara signifikan dan layak untuk diterapkan secara luas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam mengoptimalkan program latihan gateball di Universitas Negeri Medan.

Kata Kunci: Variasi Latihan, Pukulan Sparking, Akurasi, Gateball, Atlet Pemula

ABSTRACT

Ahmad Yapist 6183311001 "Development of Sparking Shot Accuracy Training Variations in the Gateball Sport Branch for Beginner Athletes at the Gateball Club, Medan State University", Thesis Supervisor: Bangun Setia Hasibuan, S.Pd., M.Or.

Thesis: Unimed Faculty of Sports Sciences 2024

This research aims to develop variations of sparking shot accuracy training in gateball for novice athletes at the Gateball Club, Medan State University. The background of this research is based on the need to improve the accuracy of sparking shots, which is one of the important basic techniques in the sport of gateball. The research uses the Research and Development (R&D) method which involves the stages of design, validation, testing and evaluation. The study population consisted of 27 athletes, and the sample was divided into two groups: 10 athletes for small-scale trials and 15 athletes for large-scale trials. The research instrument is a questionnaire that is validated by material experts, trainers and media. The research results show that the exercise variations developed have high effectiveness, with expert validation reaching 90% and the percentage of trial success between 80% and 100%. The conclusion of this research is that the designed variation of sparking punch accuracy training can significantly improve the skills of novice athletes and is worthy of widespread application. Thus, this research contributes to optimizing the gateball training program at Medan State University.

Keywords: Training Variations, Sparking Shots, Accuracy, Gateball, Beginner Athletes

