

ABSTRAK

**ADE WANTA BREMA PUTRA SITEPU. Pengembangan Media Latihan Meja Lompat Pada Gerakan Handspring Untuk Atlet Pemula PERSANI Kota Medan Tahun 2015/2016
(Dosen Pembimbing: RAHMA DEWI)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2016**

Dalam senam ada berbagai jenis gerakan salah satunya adalah gerakan *handspring*. *Handspring* merupakan elemen gerak dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet senam sebab banyak gerakan lanjutan yang dapat dilakukan dari gerakan *handspring* ini. Suatu hal yang perlu diperhatikan di dalam melakukan *handspring* di atas permukaan yang keras lebih mudah bila dibandingkan melakukan *handspring* di atas permukaan yang lunak.

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan media latihan meja lompat dalam latihan senam. Metode penelitian dan pengembangan *research and development* (R&D) ini disertai dengan pendekatan melalui wawancara. Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet pemula persani kota Medan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah a. Telaah para pakar/ ahli. b. Uji coba kelompok kecil dan c. Uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: Diperlukan media latihan yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan gerakan *handspring* . Dengan media latihan yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan media latihan yang dikembangkan atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan bentuk latihan yang baru khususnya dalam gerakan *handspring* di atas meja lompat. Dengan adanya pengembangan media latihan meja lompat ini diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk Latihan gerakan *handspring* dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet menjadi lebih kreatif dan inovatif.

Kata kunci: analisis kebutuhan, pengembangan media latihan meja lompat pada gerakan handspring.