

## ABSTRAK

**RINALDI. Pengembangan Media Kuda-Kuda Pelana Jamur Terhadap Kemampuan Teknik *Circle* Pada Olahraga Senam Alat Kota Medan Tahun 2016**

**(Dosen Pembimbing: Drs.H.SYAHBUDDIN SYAH B,M.Kes )**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2016**

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

Media latihan telah di uji coba tahap 1 dan 2 yang masing-masing melibatkan 3 dan 10 atlet. Masukan dari para pakar pada tahap pertama adalah agar lebih memperhatikan kebenaran gerak sesuai dengan *draft* latihan. Masukan dari para pakar pada tahap kedua adalah latihan *circle* dengan media ini dapat dilakukan secara berpasangan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: Diperlukan media latihan yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan gerakan *circle* . Dengan media latihan yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan media latihan yang dikembangkan atlet lebih termotivasi.

Uji coba produk dilakukan agar dapat mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan produk yang akan dikembangkan oleh peneliti. Setelah produk divalidasi dan direvisi maka produk diuji cobakan menggunakan subyek 3 orang atlet (uji coba kelompok kecil). Pada uji coba produk didapat hasil bahwa alat yang dikembangkan aman dan dapat mempermudah atlet berlatih.

Kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah menguji cobakan media latihan kuda-kuda pelana jamur yang dikembangkan pada subyek uji coba yang menjadi sasaran pada penelitian ini. Uji coba lapangan dilakukan di gedung senam Prof. Jepta Hutabarat Medan dimana uji coba lapangan ini dilakukan 1 kali pertemuan.

Produk yang dihasilkan berupa kuda-kuda pelana jamur yang dapat membantu atlet dan pelatih dalam latihan dimana kuda-kuda pelana jamur ini dapat disesuaikan dengan kemampuan atlet tersebut apalagi atlet tersebut masih

atlet pemula, dan kuda-kuda pelana jamur ini tidak terlalu tinggi sehingga membuat atlet tidak takut untuk berlatih gerakan *circle* dengan media latihan ini.

Setelah produk awal di uji cobakan, maka untuk mengetahui tingkat keefektifannya maka dilakukan revisi oleh 1 ahli olahraga, 1 ahli alat dan 1 pelatih, dan pendapat serta masukan dari atlet (uji coba tahap I dan uji coba tahap II).



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY