# ABSTRAK

**Alfi Andri. "Rancangan *prototype* Alat *Fitnes Butterfly Machine*". (Pembimbing : Zulaini, SKM.M.Kes) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk *prototype/miniatur* alat *fitnes* yang dirancang khusus berdasarkan pengapliksian dari latihan *dumbell fly*, yang dimana tujuan dari rancngan alat tersebut untuk menimimaliskan terjadinya cedera ketika melatih otot dada dengan cara latihan *dumbell fly.*

Penelitian ini dilakukan di Mulia Aldino GYM Medan, yang dimana awal dari penelitian tersebut memberikan kuisioner kepada member GYM sebanyak 24 orang. Dan tahap penelitian selanjutnya yaitu mengambil data antropometri pada member gym dengan sampel sebanyak 15 orang. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah meluiputi beberapa tahap yaitu diantaranya: (1) Tahap analisis kebutuhan, (2) Tahap Perancangan Alat, (3) Tahap validasi alat.

Dari hasil validasi ahli pada *prototype* alat *fitness butterfly machine* dinyatakan bahwa alat yang dirancang berdasarkan pengaflikasian dari latihan *dumbell fly* layak sebagai alat fitnes yang dimana untuk melatih otot dada dengan skor 86 kategori sangat baik.



**Kata kunci : Rancangan, *Prototype*, Alat *Fitnes Butterfly Machine*, Mulia Aldino *GYM***