

## ABSTRAK

**WAHYU PERTIWI. NIM: 6153210033. Pengembangan Gerakan Latihan Alat Gym *Munthe Strength* Melalui Animasi Tutorial. (Pembimbing Skripsi: Zulaini SKM., M.Kes., AIFO) Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2019.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan suatu gerakan alat Gym *munthe strength* yang telah di kembangkan dengan latihan *forward punch, swing arms, mountain climber, single leg deadlift dan plank with playing arms and leg* pada member Gym ONE – R dengan konsep ergonomi yang menghasilkan gerakan latihan alat Gym *Munthe Strength* yang nyaman dan mudah digunakan pada saat latihan *forward punch, swing arms, mountain climber, single leg deadlift dan plank with playing arms and leg*.

Penelitian ini dilakukan di tempat member Gym ONE – R Medan, pengambilan data dimulai dari mulai Juni – Juli 2019. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Berdasarkan jawaban – jawaban yang didapat respons jawaban YA sebanyak 54,1%, jawaban Kurang sebanyak 32,4%, dan jawaban Tidak sebanyak 13,3% sehingga dapat disimpulkan bahwa respons membutuhkan pengembangan gerakan latihan alat gym *munthe strength* melalui animasi tutorial. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan mengacu pada model pengembangan dan Borg & Gall, yang dibatasi pada beberapa tahap saja. Tahap-tahap tersebut meliputi : (1) tahap pengumpulan data informasi; (2) tahap perencanaan; (3) tahap pengembangan produk; (4) tahap Validasi Ahli dan uji coba.

Dari hasil validasi ahli pada pengembangan gerakan latihan alat gym *munthe strength* dinyatakan bahwa alat gym *munthe strength* dengan pengembangan gerakan latihan melalui animasi tutorial untuk latihan *forward punch, swing arms, mountain climber, single leg deadlift dan plank with playing arms and leg* dengan skor 81,5 dan 81; kategori baik sekali. Maka pengembangan yang sudah dirancang layak digunakan.

**Kata kunci: Alat Gym, *Munthe Strength*, Animasi Tutorial**

