

ABSTRAK

**ANANDA MONIKA BR TARIGAN, Nim : 6163111004 “Pengembangan Variasi Latihan Nomor 3000 M *Steeplechase* Atlet Putra Unimed Atletik Club (UAC) ” (Pembimbing Skripsi : IWAN SAPUTRA)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2021**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan Nomor 3000 M *Steeplechase* Atlet Putra Unimed Atletik Club (UAC). Populasi dalam penelitian ini adalah 5 Atlet dari PPLM (pusat pendidikan latihan mahasiswa) dan 8 Atlet UAC. Pengembangan variasi latihan nomor 3000 M *Steeplechase* atlet putra Unimed Atletik Club (UAC) yang telah dibuat terlebih dahulu dan divalidasi oleh 2 orang ahli, yaitu 1 orang ahli olahraga (Dosen Olahraga), 1 orang ahli materi lari 3000 M *Steeplechase* (Pelatih/Asisten pelatih), dimana presentasi validitasnya adalah 86% dan 89%. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*).

Hasil dari uji coba kecil melibatkan 5 orang Atlet dari UAC menunjukkan bahwa variasi latihan nomor 3000 M *Steeplechase* atlet putra Unimed Atletik Club (UAC) memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba skala besar karena presentase skor dari setiap aspek antara 91%, 77%, dan 88%.

Hasil uji coba skala besar terhadap 8 Atlet dari UAC menyatakan bahwa variasi latihan nomor 3000 M *Steeplechase* atlet putra Unimed Atletik Club (UAC) sudah memenuhi kriteria untuk melanjutkan dalam pembuatan produk massal karena presentase dari setiap aspeknya antara 88%, 76%, dan 89%.

Dapat disimpulkan bahwa variasi latihan nomor 3000 M *Steeplechase* atlet putra Unimed Atletik Club (UAC) sangat dibutuhkan menjadikan atlet lebih bisa berlatih dengan memanfaatkan serta menyesuaikan track alat yang ada untuk berlatih menggunakan variasi yang sudah dibuat, selain itu dapat memotivasi atlet dan menarik minat atlet dalam berlatih lari 3000 M *steeplechase* serta menjadi bahan masukan kepada para pelatih diseluruh wilayah.

Kata Kunci : Pengembangan, Variasi Latihan Nomor 3000 M *steeplechase* Atlet Putra unimed atletik club UAC.