

ABSTRAK

CHRISTIAN SILALAH, NIM 6153111010 Pengembangan Alat Bantu Kelentukan Tendangan Samping Cabang Olahraga Tarung Derajat Satuan Latihan Universitas Negeri Medan.

Pembimbing : Dra. Onyas Widianingsih, M.Pd

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020

Penelitian ini bertujuan untuk memudahkan atlet pemula dalam melakukan variasi latihan kelentukan melalui pengembangan alat bantu kelentukan tendangan samping. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pemula dari SATLAT UNIMED yang berjumlah 10 orang dan atlet pemula SATLAT AKPAR MEDAN yang berjumlah 20 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan (R&D). Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan uji tahap I (uji ahli), uji tahap II/kelompok kecil (SATLAT UNIMED) dan uji tahap III/kelompok besar (SATLAT AKPAR MEDAN). Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil: Pada uji coba kelompok kecil 100% atlet menyatakan bahwa alat bantu kelentukan tendangan samping nyaman digunakan, 100% atlet menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping mudah dioperasikan, 90% menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping memberikan rasa sakit berlebih, 100% atlet menyatakan bahwa alat bantu kelentukan tendangan samping meningkatkan kelentukan, 100% atlet menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping efektif melatih kelentukan, 100% atlet menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping sesuai dengan kebutuhan atlet, 100% atlet I menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping membutuhkan alat bantu kelentukan. Pada uji coba kelompok besar 100% atlet menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping nyaman digunakan, 100% atlet menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping mudah dioperasikan, 85% atlet menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping memberikan rasa sakit berlebih, 100% atlet menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping meningkatkan kelentukan, 100% atlet menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping efektif melatih kelentukan, 100% menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping sesuai dengan kebutuhan atlet, 100% atlet menyatakan alat bantu kelentukan tendangan samping membutuhkan alat bantu kelentukan. Berdasarkan hal itu dapat disimpulkan bahwa pengembangan alat bantu kelentukan tendangan samping cabang olahrag tarung derajat Universitas Negeri Medan layak untuk diproduksi massal.