

ABSTRAK

RAHMAD RIZKY. NIM: 6151121040. PENGEMBANGAN ALAT IMITASI RANTAI UNTUK TEKNIK PUTARAN PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK LONTAR MARTIL. (PEMBIMBING SKRIPSI : YAN INDRA SIREGAR) SKRIPSI: FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI MEDAN.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat teknik putaran pada cabang olahraga atletik lontar martil. Populasi Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat pada cabang olahraga Atletik lontar Imitasi rantai Observasi yang telah dilakukan di *club* Atletik Unimed dan PPLP Sumut dan hasil dari perhitungan angket analisis kebutuhan pada 10 orang atlet Lontar martil memiliki rata-rata sebesar 81.00% dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan sebuah alat yang dapat melatih teknik putaran pada cabang olahraga Atletik lontar martil dalam olahraga Lontar Martil yang termasuk didalamnya adalah *putaran* pada proses saat melontar. Pada tahap validasi desain ahli yang dinilai oleh 6 orang ahli yaitu Ahli Olahraga, Pelatih, dan Ahli Media memiliki nilai rata-rata sebesar 79.00%. Pada masa setelah validasi desain terjadi sebuah pandemi yang melanda dunia yang disebabkan oleh sebuah virus dengan nama Covid-19 maka seluruh dunia mengalami *lockdown* atau karantina termasuk komunitas atlet Lontar Martil, maka dari itu ujicoba yang dilakukan disetiap *club* ditiadakan namun metode pengujian diganti dengan menambah jumlah ahli yang menilai kelayakan alat untuk dapat digunakan pada proses latihan.

Tahap ujicoba produk dilakukan oleh seorang atlet tingkat Provinsi yang mewakili Sumatera Utara pada ajang PON 2016 di Jabar pada alat latihan ini dan kemudian dinilai oleh 6 orang ahli yaitu 2 Ahli Olahraga, 2 Pelatih, dan 2 Ahli Media nilai rata-rata validitas keenamnya sebesar 82.00%. Kemudian dilakukan perbaikan menurut masukan dari ahli. Setelah itu dilakukan tahap ujicoba pemakaian dilakukan dengan metode dan jumlah ahli yang sama dengan nilai rata-rata validitas keenamnya sebesar 90.00%. Kesimpulan yang dihasilkan dari ujicoba pemakaian atau tahap terakhir dari penelitian ini terciptanya alat latihan imitasi rantai untuk teknik putaran cabang olahraga atletik nomor lontar martil yang canggih dan fleksibel terhadap semua golongan pengguna untuk membantu melatih teknik putaran pada olahraga atletik terutama pada bagian gerakan memutar alat lontar martil. Dari hasil penilaian ahli (akademisi) olahraga 2 orang, ahli materi (pelatih) 2 orang dan ahli Media 2 orang, alat dikategorikan baik/layak digunakan sebagai alat latihan dalam olahraga. Dalam kondisi pandemi Covid-19 alat tidak diujicoba kepada atlet secara luas demi mencegah penularan, namun diujicoba hanya dilakukan oleh seorang atlet tingkat nasional yang kemudian kinerja alat akan dinilai oleh ahli.

Kata Kunci: Atletik, Lontar Martil, Teknik Putaran, Alat Latihan

ABSTRACT

RAHMAD RIZKY. NIM: 6151121040. DEVELOPMENT OF IMITATION TOOLS CHAINS FOR ROUND TECHNIQUES IN ATHLETICS LONTAR MARTIL. (THESIS SUPERVISOR: YAN INDRA SIREGAR) THESIS: FACULTY OF SPORTS, STATE UNIVERSITY OF MEDAN.

This study aims to develop a rotary technique tool in the athletic sport of hammer throwing. Hammerhead throwing has an average of 81.00%, it can be concluded that it takes a tool that can train the rotation technique in the hammer-throwing athletic sport in the Hammerhead Throwing sport which includes the rotation in the throwing process. At the validation stage, the expert design assessed by 6 experts namely Sports Expert, Coach, and Media Expert had an average score of 79.00%. In the period after design validation there was a pandemic that hit the world caused by a virus with the name Covid-19, the whole world went into lockdown or quarantine including the Lontar Hammer athlete community, therefore the trials carried out in each club were abolished but the testing method was replaced by increasing the number experts who assess the feasibility of the tool to be used in the training process.

The product trial stage was carried out by an athlete at the provincial level who represented North Sumatra at the 2016 PON event in West Java on this training tool and then assessed by 6 experts, namely 2 Sports Experts, 2 Coaches, and 2 Media Experts, the average value of the validity of the six being 82.00 %. Then made improvements according to input from experts. After that, the use trial phase was carried out using the same method and number of experts with the average value of the validity of the six being 90.00%. The conclusion that resulted from the trial use or the last stage of this research was the creation of a chain imitation exercise tool for the round technique of the athletic sport of hammer throwing numbers that was sophisticated and flexible for all user groups to help train rotation techniques in athletic sports, especially in the rotating movement of the hammer throwing tool. . From the results of the assessment of 2 sports experts (academics), 2 material experts (coaches) and 2 media experts, the tool is categorized as good/worthy to be used as an exercise tool in sports. In the conditions of the Covid-19 pandemic, the device was not tested on athletes widely to prevent transmission, but was only tested by an athlete at the national level, after which the performance of the device would be assessed by an expert.

Key Words: Athletics, Hammer Throwing, Spin Techniques, Exercise Tools