

## ABSTRAK

**RISKY ABDILLAH (Nim : 6173111058). Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 15 Medan (Pembimbing Skripsi : Bangun Setia Hasibuan, S.Pd., M.Or)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2021**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quicknes*) pada Atlet Ekstrakurikuler SMA Negeri 15 Medan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dan pengembangan yang mengacu pada teori Sugiyono yang diadopsi dan disesuaikan dengan keadaan di lapangan. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Ekstrakurikuler SMA Negeri 15 Medan dan Atlet Ekstrakurikuler SMA Negeri 19 Medan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket/kuisisioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif.

Hasil data penelitian pengembangan didapatkan melalui evaluasi para ahli dan uji coba kelompok melalui pengisian kuisisioner. Hasil dari evaluasi ahli olahraga Basket memperoleh hasil sebesar 88% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil dari evaluasi ahli materi memperoleh hasil sebesar 85% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok kecil memperoleh hasil sebesar 74% yang artinya layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok besar memperoleh hasil sebesar 79% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Sehingga produk Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 15 Medan yang dikemas dalam buku pedoman ini dinyatakan sangat layak dengan makna produk dapat dipakai dan Sangat layak digunakan sebagai model latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 15 Medan.

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan pengembangan model latihan *Speed* , *agility* , *quicknes* pada atlet ekstrakurikuler basket ini sangat layak ditinjau dari hasil validator ahli olahraga 88%, validator ahli materi 85%, uji coba kecil 74% dan besar 79% menyatakan penelitian ini sangat layak sebagai pengembangan model latihan *speed, agility, quicknes* pada olahraga basket.

**Kata Kunci** : Pengembangan, Model Latihan, SAQ (*Speed, Agility, Quicknes*)