

ABSTRAK

Delta Nasir. “Variasi Latihan *Flexibility* Dengan Alat Bantu *Ciken Lentik* Untuk Anak Usia Dini”.

(Pembimbing: Nurhayati Simatupang)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan produk alat *ciken lentik* serta menghasilkan modifikasi gerakan latihan kelentukan yang sesuai untuk atlet senam ritmik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Subjek dalam penelitian ini adalah atlet senam ritmik sejumlah 7 orang yang dibagi menjadi dua kelompok uji coba, yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Penelitian dilakukan dengan mengikuti tahapan dari prosedur pengembangan dimulai dari melihat potensi dan masalah, mengumpulkan data, mendesain produk, memvalidasi produk, melakukan uji coba produk, melakukan revisi produk, melakukan uji coba pemakaian. Sehingga dihasilkan alat yang telah divalidasi dan layak untuk digunakan. Data yang diperoleh dari hasil penelitian adalah menurut ahli materi alat *ciken lentik* dan variasi gerakan kelentukan memperoleh kategori “baik/layak” digunakan dengan presentase 85,4%, menurut pelatih senam ritmik alat *ciken lentik* dan variasi gerakan kelentukan memperoleh katagori “baik/layak” dengan presentase 94,79%. Dalam uji coba pemakaian alat *ciken lentik* dan variasi gerakan kelentukan memperoleh kategori “baik/layak” dengan presentase 91,66%, dalam uji coba pemakaian memperoleh kategori “baik/layak” dengan presentase 100%. Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa alat *ciken lentik* dan variasi gerakan kelentukan dapat digunakan oleh atlet senam ritmik sebagai alat bantu latihan kelentukan dan sebagai variasi latihan kelentukan.

Kata kunci: Anak Usia Dini, *Ciken Lentik*, Kelentukan.



ABSTRACT

Delta Nasir. "Variation of Flexibility Exercises With The Ciken Lentik for Early Childhood".

(Supervisor: Nurhayati Simatupang)

Thesis: Faculty of Sport Science UNIMED 2022.

The purpose of this research is to develop ciken. Tool products bending and also produces modifications to the movement of the appropriate flexibility exercises for early childhood. This research uses research methods and development (research and development). The subjects in this study are 7 children's rhythmic gymnastics athletes who were divided into two test groups trials, namely small group trials and large group trials. The research was carried out by following the stages of the procedure development starts from seeing potentials and problems, collecting data, product design, product validation, product testing, product revisions, conducting usage trials. In order to produce a tool that has been validated and suitable for use.

The data obtained from the results of the study are according to the material experts of the tool ciken lentik and variations of bending movements deserve to be tested with percentage 85.4%. According to the rhythmic gymnastic strainer, the ciken tapering tool and variations Flexibility movement deserves to be tested with a presentation of 94.79%. Furthermore, based on trials of using the ciken lentic tool and variations in movement flexibility is stated to be usable with a percentage of 91.66% for trials usage and percentage of 100% for field trials. So based on the results of the study it can be concluded that ciken lentik tools and variations of flexibility movements can be used by child athletes rhythmic gymnastics.

Keywords: Early Childhood, Ciken Lentik, Flexibility.

