

ABSTRAK

**Josua Anggiat Sitorus, 6203111086, “Pengembangan Alat Latihan Fleksibilitas Gerakan Split Cabang Olahraga Taekwondo”
(Dosen Pembimbing: Iwan Saputra S.Pd., M.Pd)**

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2024.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan suatu alat yang lebih efektif digunakan oleh atlet taekwondo dojang DTS Deli Serdang untuk berlatih latihan fleksibilitas gerakan split. Jenis penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif dan didasarkan pada metodologi penelitian dan pengembangan (R&D). Dalam penelitian ini, instrumen kuesioner digunakan untuk pengumpulan data, dan statistik persentase digunakan untuk analisis data. Partisipan penelitian adalah praktisi taekwondo yang berlatih di dojang DTS Deli Serdang. Sampel penelitian adalah praktisi taekwondo dojang DTS Deli Serdang. Dengan menggunakan metode purposive sampling, diperoleh dua validator berupa ahli media dan materi pelajaran, serta sampel sebanyak 15 praktisi untuk uji coba skala kecil dan 30 praktisi untuk uji coba skala besar. Temuan penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan instrumen ini dinilai sangat layak. Untuk ahli materi tingkat kesesuaiannya sebesar 93%, sedangkan untuk ahli media sebesar 96%, dan respons skala kecil atlet sebesar 84%—yang meningkat menjadi 85% dalam uji coba skala besar—semuanya menunjukkan hal ini.

Kata Kunci : Pengembangan Alat Latihan Fleksibilitas Gerakan Split

ABSTRACT

Josua Anggiat Sitorus, 6203111086, "Development of Split Movement Flexibility Training Tools for the Taekwondo Sport Branch"

(Supervisor: Iwan Saputra S.P,d M.Pd)

Medan Thesis: Faculty of Sports Science, Medan State University 2024.

The purpose of this study is to provide a tool that the DTS Deli Serdang dojang's taekwondo athletes can use to practice side kicks.

This kind of research uses development research (R&D) methodologies and is quantitative descriptive in nature. In this study, a questionnaire instrument is used for data collecting, and percentage statistics are used for data analysis. The study's participants were taekwondo practitioners who trained at the DTS Deli Serdang dojang. Taekwondo practitioners at the DTS Deli Serdang dojang serve as the sample for this study. This technique, known as purposive sampling, results in a sample of ten practitioners for small-scale trials and thirty practitioners for large-scale trials, along with two validators in the form of media and material specialists.

The construction of this instrument is deemed highly viable based on the overall research results. The material experts' 93% feasibility rate, the media experts' 96% feasibility rate, and the athlete's 84% small-scale response—which increased to 85% in large-scale trials—all demonstrate this.

Keywords: Development of Split Movement Flexibility Training Equipment