

DEVELOPMENT WITH AN TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE FOR SAILING SPORT LASER CLASSES

ABSTRACT

The purpose of this research and development is to produce a form of exercise that will be used to train muscle preparedness while performing movements on the laser grade screen for juniors and seniors. In addition, this research and development is conducted to obtain information intensively about the exercise and attractiveness and implementation of TRX exercises for junior and senior screen athletes. This research uses research method. Research & Development (R & D) from Sugiyono. The subjects in this study are screen athletes of DKI Jakarta and West Java athletes who are doing the Training Camp in ancol consisting of 10 athletes.

Instruments used in this research and development are questionnaires, questionnaires, and instruments of movement of TRX training form which will be poured by the subject into the form of questionnaire which will be studied stacking and get the value level of difficulty and attractiveness of the form of exercises that researchers make, as for research classes and The development is: (1) needs of analysis, (2) expert evaluation (initial product evaluation), (3) small & large group trials. The trial of this research is to know the level of trend of movement form and its attractiveness and the end result of this research is a vision book of TRX training form that will be used for endurance training.

Based on the results of the development can be concluded: (1) Of the 40 forms of TRX that researchers get the result is 30 forms of final exercise with TRX that can be applied to the sport class laser. (2) With empirical data collection of 30 forms of practice with TRX is interesting and easy to do for athletes.

Kata Kunci: Development, Model, Sailing

PENGEMBANGAN BENTUK LATIHAN DENGAN *TRX* (*TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE*) PADA OLAHRAGA LAYAR KELAS LASER

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan suatu bentuk latihan yang akan digunakan untuk melatih kesiapan otot saat melakukan gerakan pada layar kelas laser untuk junior dan senior. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk mendapatkan informasi secara intensif tentang latihan dan daya tarik dan implementasi latihan *TRX* untuk atlet junior dan senior. Penelitian ini menggunakan metode penelitian. Penelitian & Pengembangan (R & D) dari Sugiyono. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet layar atlet DKI Jakarta dan Jawa Barat yang sedang melakukan Training Camp di ancol yang terdiri dari 10 atlet.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah kuesioner berupa instrumen gerakan bentuk pelatihan *TRX* yang akan dituangkan oleh subjek ke dalam bentuk kuesioner yang akan peneliti susun untuk mendapatkan tingkat nilai kemudahan dan daya tarik dari bentuk Latihan dengan *TRX* yang peneliti buat, tahapan penelitian dan Pengembangannya adalah: (1) kebutuhan analisis, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal), (3) percobaan kelompok kecil & besar. Uji coba penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemudahan bentuk gerakan dan kemenarikan dan hasil akhir dari penelitian ini adalah buku bentuk latihan pelatihan *TRX* yang akan digunakan untuk pelatihan ketahanan.

Berdasarkan hasil pengembangannya dapat disimpulkan: (1) Dari 40 bentuk *TRX* yang peneliti dapatkan hasilnya adalah 30 bentuk latihan akhir dengan *TRX* yang bisa diaplikasikan pada olahraga layar kelas laser. (2) Dengan pengumpulan data empiris 30 bentuk latihan dengan *TRX* sangat menarik dan mudah dilakukan bagi para atlet.

Kata Kunci : Pengembangan, Bentuk, Layar