

**MODEL LATIHAN TEKNIK BANTINGAN PINGGANG PADA  
KLUB OLAHRAGA PRESTASI GULAT UNIVERSITAS  
NEGERI JAKARTA**




**ROBI FAISAL**

**6135161090**

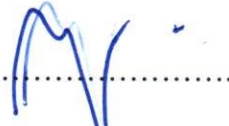
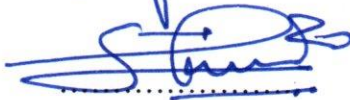
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd</u> NIP. 197911092003122001		3/2 21 .....

<b>Pembimbing II</b> <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001		4/2 21 .....
---	--	-----------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Eva Yulianti, SE, M.sc</u> NIP. 197207192005012001	Ketua		3/2 21 .....
<u>Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd</u> NIP. 197911092003122001	Penguji		3/2 21 .....

<u>Dr. Iwan Setiawan, M. Pd</u> NIP. 197303052009121001	Penguji		4/2 21 .....
--	---------	--	-----------------

<u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001	Penguji		9/2 21 .....
--	---------	--	-----------------

<u>Rizky Nurulfa, M.Pd</u> NIP. 198808312019032000	Penguji		9/2 21 .....
---	---------	--	-----------------

**Tanggal Lulus : 27 Januari 2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.

2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.

3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Januari 2021  
Yang membuat



Robi Faisal  
NIM. 6135161090

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kupersembahkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangannya. Segala syukur ku ucapkan kepada Mu Ya Rabb, karena sudah mengahdirkan orang-orang berarti disekililing saya. Yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik.

Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk ...

Mamak dan Bapak tercinta dan tersayang



Apa yang saya dapatkan hari ini, belum mampu membayar semua kebaikan, keringat, dan juga air mata bagi saya. Terima kasih atas segala dukungan kalian, baik dalam bentuk materi maupun doa. Karya ini saya persembahkan untuk kalian, sebagai wujud rasa terimakasih atas pengorbanan dan jerih payah kalian sehingga saya dapat menggapai cita-cita.

Kelak cita-cita saya ini akan menjadi persembahan yang paling mulia untuk mama dan bapak, dan semoga dapat membahagiakan kalian.

Kepada Dosen Penasehat Akademik

Kepada Bapak Andri Irawan, M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang paling baik dan bijaksana, terima kasih karena sudah menjadi orang tua kedua

saya di kampus. Terimakasih atas bantuannya, nasehatnya, dan ilmunya yang selama ini dilimpahkan pada saya dengan tulus dan ikhlas.

### Kepada Dosen Pembimbing 1, Dosen Pembimbing 2 dan Dosen Penguji

Kepada Bapak Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd dan Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang paling baik dan bijaksana, terimakasih atas dalam penyusunan skripsi ini saya mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bantuan dan arahan dari Bapak sehingga dapat terselesaikannya Skripsi ini, tidak lupa saya berterimakasih kepada para dosen penguji Ibu Dr. Eva Yulianti, SE, M.Sc , Bapak Andri Irawan, M.Pd dan Ibu Rizky Nurulfa, M.Pd yang sangat amat membantu saya hingga saya bisa mendapatkan gelar S.Pd

### Kepada Abang, Kakak dan Adikku



Buat Kakakku Wilda Sabrina, S.Or dan Adikku Hamzah Haz, S.Pd sehingga kita bisa dapat gelar sarjana di kampus FIK UNJ, untuk Abang M Dedi Kurniawan semoga cepat menyelesaikan perkuliahan selalu semangat untuk perkuliahannya , untuk kakakku terimakasih atas semua yang kau berikan dan membantuku dengan perkuliahan, persidangan skripsi sampai saat menyelesaikan perkuliahan ini dengan mendapatkan gelar sarjana dalam perkuliahan sampai saat ini saya lulus dengan 4 tahun setengah saya berteimakasih kepada kakakku dan selanjutnya kepada adikku yang paling berpengaruh dalam perjalanan sekolah dan kuliah bareng sehingga kita bisa dapat gelar S.Pd bareng, dimulai dari sekolah bareng di SMAN Ragunan Jakarta, dan kuliah bareng dimulai Ospek, Jambore, sekelas bareng walaupun cuma berapa matakuliah, organisasi KOP renang bareng, terimakasih banyak untuk bantuannya untuk menyelesaikan skripsi sama dorongan semangatnya selama 4 tahun setengah ini dan intinya semoga kedepan makin sukses terus amiiin

### Kepada Staf Kaprodi Penjas



Kepada bang syarif selaku staf kaprodi Penjas yang paling baik dan bijaksana, terimakasih karena sudah menjadi bagian abang saya. Terimakasih banyak selama perkuliahan sampai persidangan skripsi abang sudah membantu saya dan memberi nasehat dan masukkan kepada saya yang selama ini melimpahkan pada saya dengan rasa tulus dan ikhlas. Semoga rezeki bang syarif sehat dan panjang umur.

### Kepada Para Pelatih, Senior dan Teman-teman





Untuk kepada Coach Suryadi Gunawan, S.Pd, Tanggu Sinaga, Coach Redo, S.Pd, Pak Levi Siregar, Galih Suroso, Rafaal Muhamad Karena kalianlah saya bisa menjadi begini dengan melatih dengan penuh kesabaran dan ikhlas. Hidup terasa begitu mudah dan penuh kebahagiaan. Terima kasih coach karena selalu melatih saya dan dalam mendoa-doakan serta selalu membiarkan saya mengejar impian saya apa pun itu. Skripsi ini saya persembahkan untuk para coach saya yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta yang telah coach berikan kepada saya selama saya menjadi atlet gulat.

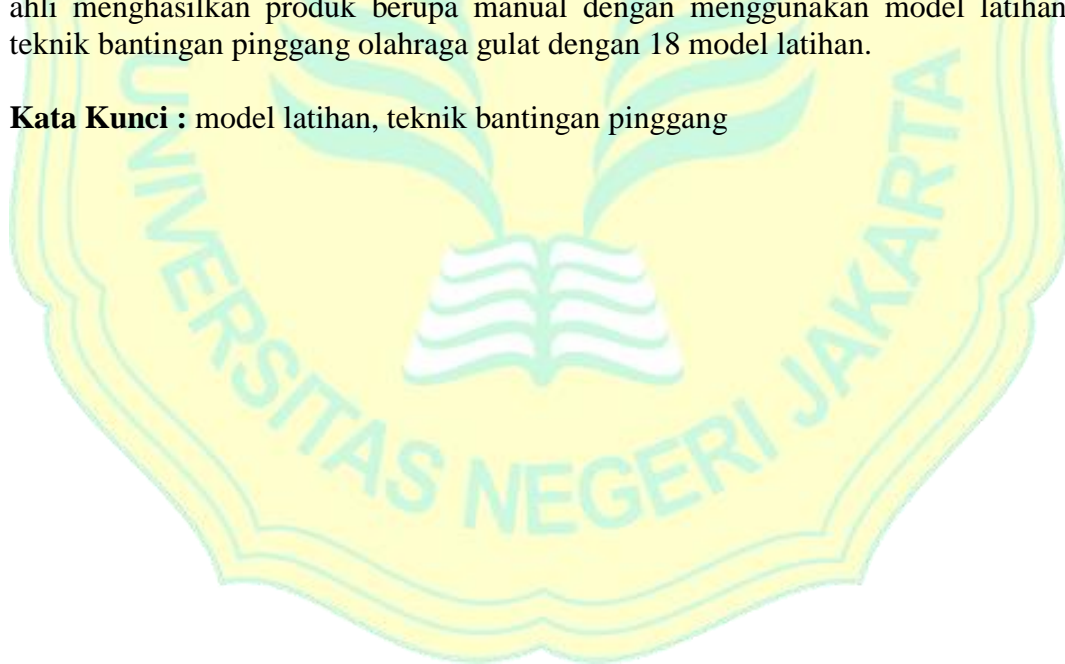
Untuk kepada senior saya kak Fransiska Maria Luas, M.Pd (Madam), bang Arjuna Bina Pasaribu, bang Abdurauf, bang Muhamad Arief, M.Pd , bang Bazuri Fadilah Amin, M.Pd, bang Vincent Majid terimakasih banyak untuk yang memberikan saya motivasi dengan penuh kesabaran, selalu membimbingku yang gemar melakukan kesalahan. Meski sering terdengar berang, tapi dirimu selalu rajin mengingatkanku untuk mengikuti latihan dan kuliah supaya tidak berhenti di tengah perjalanan, Meskipun saya telah melakukan banyak salah luar biasa, saya ingin mengucapkan meminta maaf sebesar-besarnya dan saya berterima kasih untuk satu di antaranya: atas kehadiranmu selama dalam hidupku. Dan skripsi ini adalah persembahan saya untuk kalian semua, dan untuk teman teman ku Tanpa inspirasi, dorongan, dan dukungan yang telah kalian berikan kepada saya, saya mungkin bukan apa-apa saat ini. Terkadang saya merasa seperti tidak berada di tempat lain. Saya hanya merasa tidak ada yang bisa memahami saya. Tetapi kemudian saya ingat bahwa saya memiliki kalian, kawan. Sejujurnya saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan tanpa kalian sahabatku. Terima kasih telah menjadi manusia terbaikku.

# MODEL LATIHAN TEKNIK BANTINGAN PINGGANG PADA KLUB OLAHRAGA PRESTASI GULAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai model latihan teknik bantingan pinggang pada cabang olahraga gulat. Penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Sugiyono untuk mendapatkan model latihan tambahan yang sesuai dengan tujuan dalam melakukan proses latihan yang berdasarkan teori biomekanik. Penelitian ini melibatkan 3 orang ahli di bidang gulat sebagai ahli produksi. Tes validasi dalam penelitian ini adalah menggunakan tes pembenaran ahli, di mana model yang telah dibuat diuji, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dengan subjek penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan teknik bantingan pinggang yang akan menjadi bahan bagi pelatih yang digunakan untuk proses latihan yang lebih menarik dan dapat merangsang semangat setiap atlet untuk berolahraga dengan semangat yang tinggi. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa manual dengan menggunakan model latihan teknik bantingan pinggang olahraga gulat dengan 18 model latihan.

**Kata Kunci :** model latihan, teknik bantingan pinggang



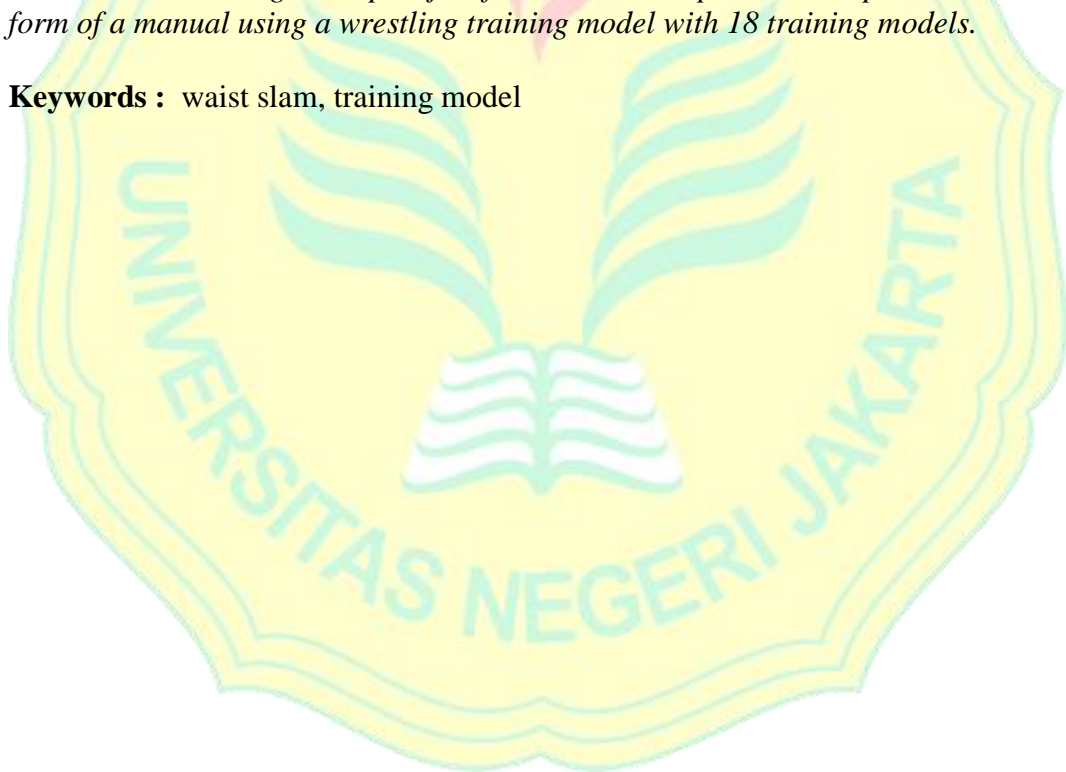


## **WAIST SLAM TECHNIQUE TRAINING MODEL AT THE JAKARTA STATE UNIVERSITY WRESTLING ACHIEVEMENT SPORTS CLUB**

### **ABSTRACT**

*This study is a research that aims to develop various training models for waist-slammimg techniques in wrestling. This study uses a research and development model (Research and Development) from Sugiyono to obtain an additional training model that is suitable for the purpose of carrying out an exercise process based on biomechanical theory. This study involved 3 experts in the field of wrestling as production experts. The validation test in this study is to use an expert justification test, where the model that has been made is tested, then consulted and assessed by experts with the research subject. The purpose of this research is to develop a waist-slam technique training model that will be used by coaches for a more interesting training process and can stimulate the enthusiasm of each athlete to exercise with high morale. Through the validation test which was carried out using the expert justification test, the product was produced in the form of a manual using a wrestling training model with 18 training models.*

**Keywords :** waist slam, training model



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah Subhanahu wa ta'ala atas nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini dengan judul penelitian Model Latihan Teknik Bantingan Pinggang Pada Klub Olahraga Prestasi Gulat Universitas Negeri Jakarta. Penulisan skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani S1 Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari awal perkuliahan hingga pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dan rasa terima kasih kepada Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani dan rasa terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd** dosen pembimbing I, serta untuk Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu membimbing dan memberikan arahan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik dan Bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku penasehat akademik yang telah membimbing dan memberikan arahan selama awal masa perkuliahan berlanjut hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Penulis mengucapkan terimakasih kepada para bidang ahli pelatih Bapak **Tunggu Sinaga** serta kepada para bidang ahli Bapak **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd** dan Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** yang telah menyediakan waktu, pikiran serta tenaga dalam memperoleh proses pengambilan data yang saya perlukan. Dan tak lupa untuk keluarga tercinta untuk Ibu **Farida Iryani**, Bapak **Hotman Siahaan** yang telah mencurahkan kasih sayang dan doanya yang tiada terhingga.

Sebagai akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan untuk memberikan segala kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulisan penelitian serta penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 22 Januari 2021

RF

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PERSEMBAHAN

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	4
C. Perumusan Masalah .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II KAJIAN TOERITIK

A. Konsep Pengembangan Model .....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	18
C. Kerangka Teoritik .....	18
D. Rancangan Model .....	49

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian .....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	52
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	52
D. Metode Penelitian .....	52
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	54

### BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Pengembangan Model .....	59
B. Kelayakan Model .....	74
C. Pembahasan .....	77

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....78  
B. Saran .....78

**DAFTAR PUSTAKA .....80**

**LAMPIRAN.....82**

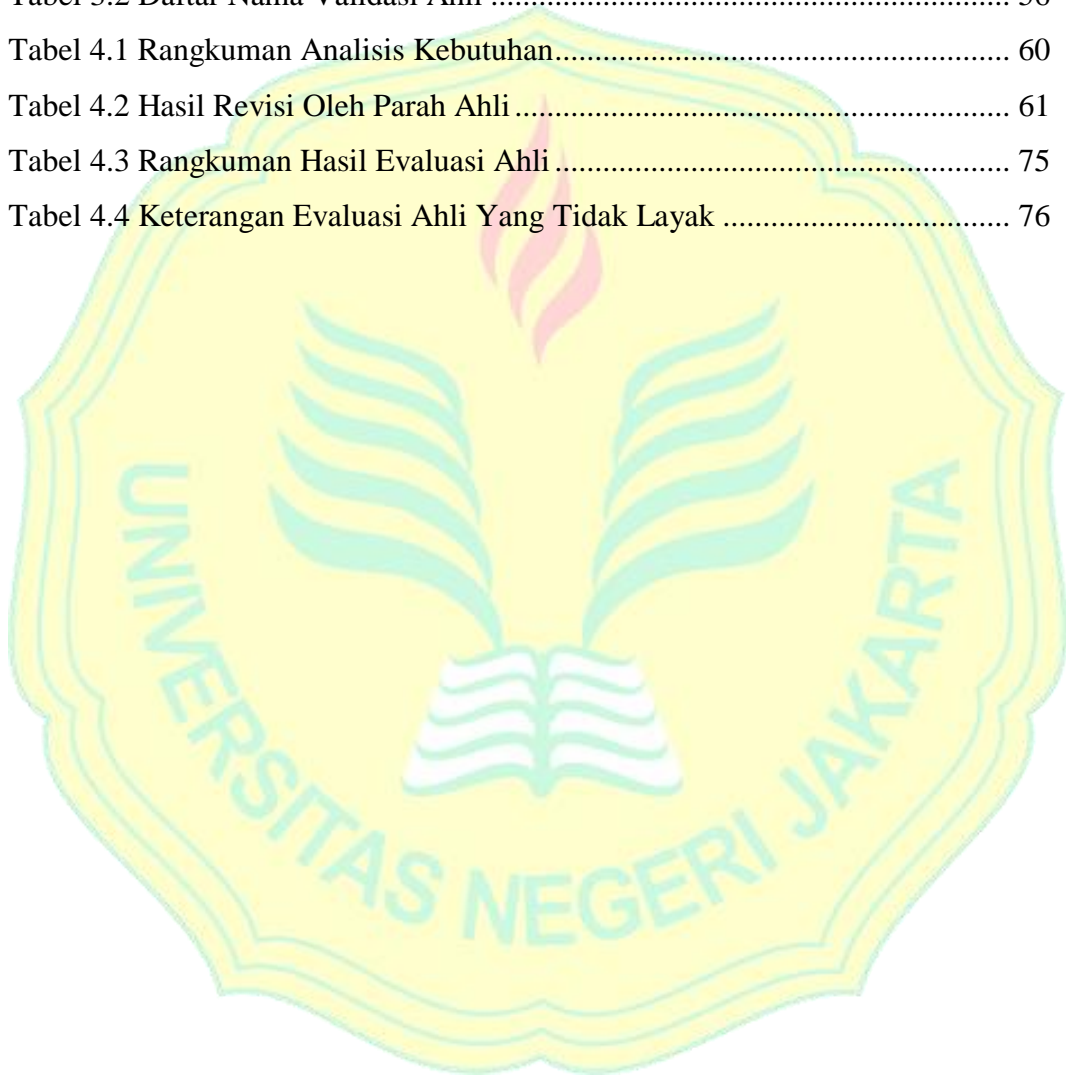


## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Chart</i> Langkah-Langkah Pengembangan dari <i>Borg&amp;Gall</i> Model..	8
Gambar 2.2 <i>Chart</i> Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	10
Gambar 2.3 Model Pengembangan ASSURE.....	15
Gambar 2.4 Matras gulat standar internasional.....	21
Gambar 2.5 Teknik Jatuhan .....	24
Gambar 2.6 Teknik Posisi Bawah.....	25
Gambar 2.7 Teknik Serangan Kaki.....	26
Gambar 2.8 Teknik Susupan.....	26
Gambar 2.9 Teknik Tarikan .....	27
Gambar 2.10 Teknik Sambungan.....	27
Gambar 2.11 Teknik Bantingan .....	28
Gambar 2.12 Teknik Bantingan Pinggang .....	35
Gambar 2.13 Human Body Anatomy.....	36
Gambar 3.1 <i>Chart</i> Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	53

## DAFTAR TABEL

Table 2.1 Kategori Pertandingan Umur dan Berat Badan Putera .....	23
Table 2.2 Kategori Pertandingan Umur dan Berat Badan Puteri .....	23
Tabel 3.1 Draft Model Awal .....	55
Tabel 3.2 Daftar Nama Validasi Ahli .....	56
Tabel 4.1 Rangkuman Analisis Kebutuhan .....	60
Tabel 4.2 Hasil Revisi Oleh Parah Ahli .....	61
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Evaluasi Ahli .....	75
Tabel 4.4 Keterangan Evaluasi Ahli Yang Tidak Layak .....	76



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Justifikasi Ahli.....	82
Lampiran 2. Surat Menyurat .....	106
Lampiran 3. Dokumentasi .....	109
Lampiran 4. Riwayat Hidup .....	111

