

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK GULUNGAN  
PINGGANG PADA CABANG OLAHRAGA GULAT**



**AMELLIA SOFIA DAMAYANTI**

**6315160916**

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

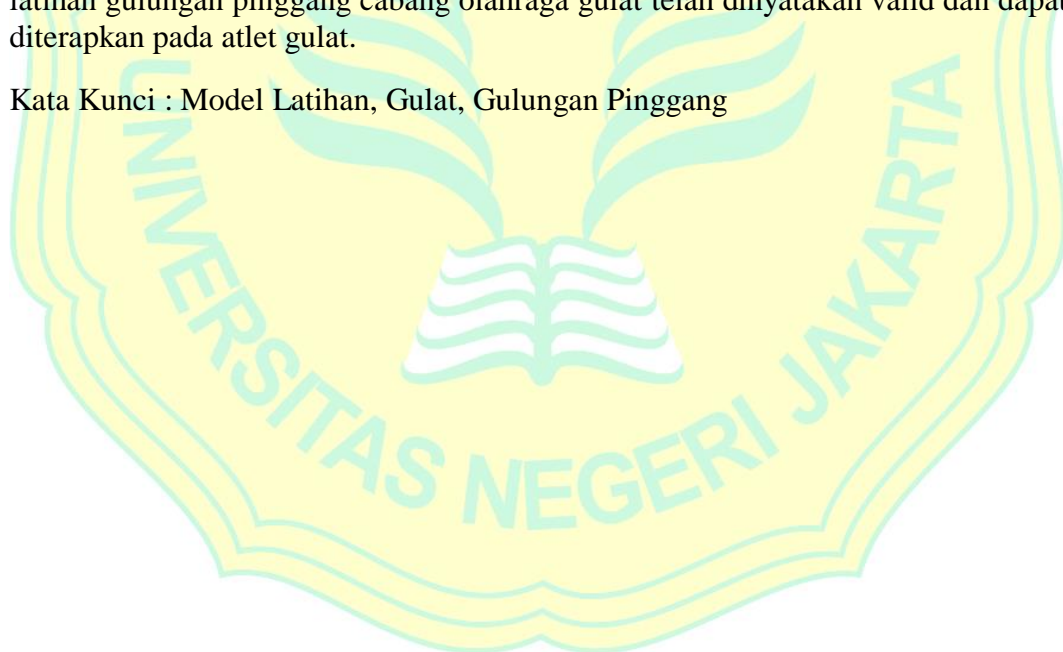
**JANUARI, 2021**

## **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK GULUNGAN PINGGANG PADA CABANG OLAHRAGA GULAT**

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan variasi model latihan gulungan pinggang pada olahraga gulat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli – Desember 2020 di Sekolah PGRI, Kab.Bogor. Yang menjadi subjek dari penelitian ini yaitu atlet gulat dengan sampel berjumlah 2 orang. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan 3 ahli/pakar dalam bidang olahraga Gulat. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi oleh ahli cabang olahraga Gulat. Dalam membuat pengembangan model latihan gulungan pinggang cabang olahraga gulat penelitian ini menggunakan rancangan sugiyono, melalui 5 tahapan terdiri dari Potensi dan Masalah, Pengumpulan Data, Desain Produk, Validasi Desain, dan Revisi Desain. Sehingga menghasilkan produk berupa pengembangan bentuk latihan gulungan pinggang pada olahraga gulat sebanyak 13 model latihan dari 15 model latihan yang di buat. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model latihan gulungan pinggang cabang olahraga gulat telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan pada atlet gulat.

Kata Kunci : Model Latihan, Gulat, Gulungan Pinggang



## **THE DEVELOPMENT OF A WAIST ROLLING ENGINEERING TRAINING MODEL IN A WRAPPING BRANCH**

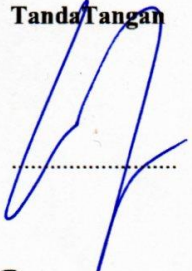
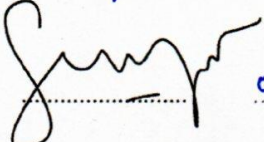
### ***Abstract***

*The purpose of this study was to produce variations in waist roll training models in wrestling. This research was conducted in July - December 2020 at the PGRI School, Bogor Regency. The subjects of this study were wrestling athletes with a sample of 2 people. In this study, researchers collaborated with 3 experts / experts in the field of wrestling. The validation test used in this study is to use the justification test by wrestling sports experts. In developing the waist roll training model in the sport of wrestling, this study used the Sugiyono design, through 5 stages consisting of Potentials and Problems, Data Collection, Product Design, Design Validation, and Design Revision. So as to produce a product in the form of developing the form of waist roll training in wrestling as many as 13 training models from the 15 training models made. Based on the results of the study, it is proven that the wrestling sport waist roll training model has been declared valid and can be applied to wrestling athletes.*

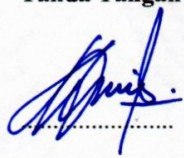

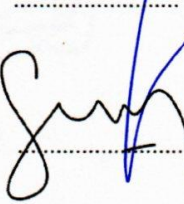
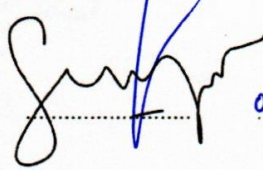
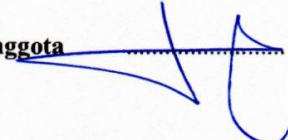
*Keywords: Exercise Model, Wrestling, Waist Rolls*



**LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI  
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002		16/02/21
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Drs. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP. 196306271988031001		04/02/2021

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP. 196302101988031001	<b>Ketua</b>		04/02/2021
<u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP.198506182015041002	<b>Sekretaris</b>		02/02/2021
<u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	<b>Anggota</b>		16/02/21
<u>Drs. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP. 196306271988031001	<b>Anggota</b>		04/02/2021
<u>Drs Endang Darajat, M.KM</u> NIP. 196806041994031002	<b>Anggota</b>		11/02/2021

**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 dari 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



(Amellia Sofia Damayanti)

No.Reg 6315160916



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Amelia Sofia Damayanti  
NIM : 6315160916  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : [amelliasofia@gmail.com](mailto:amelliasofia@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Pengembangan Model Latihan Teknik Gulungan Pinggang Pada Cabang Olahraga  
Gulat**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Maret 2021

Penulis

(Amelia Sofia Damayanti)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat-Nya. Shalawat serta salam selalu tercurah pada Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan pengikutnya. Sehingga dalam penyusunannya. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan model Latihan Teknik Gulungan Pingang Pada Cabang Olahraga Gulat”. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga dan selaku Dosen Pembimbing I yang rela meluangkan waktunya untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi, Bapak **Drs. Iman Sulaiman, M.Pd** selaku Dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi, Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan pengarahan selama masa perkuliahan, **Kedua Orang tua** dan **Adik** yang dengan tulus selalu memberi doa dan semangat yang tak henti selama proses pembuatan skripsi, **Teman-teman** yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 12 Januari 2021

A.S.D

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah .....	4
D. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TOERITIK.....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	14
C. Kerangka Teoritik .....	15
1. Hakikat Model Latihan.....	15
2. Hakikat Latihan .....	17
3. Hakikat Gulat .....	24
4. Hakikat Gulungan Pinggang .....	36
D. Rancangan Model.....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Tujuan Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C. Karakteristik Subjek Penelitian.....	41
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	42
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	46
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	46



2. Model Final .....	49
B. Kelayakan Model .....	62
C. Pembahasan.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar: 2.1 Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> .....	8
Gambar 2.2 Model Hannafin & Peck.....	10
Gambar 2.3 Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> .....	12
Gambar 2.4 Latihan Gulungan Pinggang.....	15
Gambar 2.5 Teknik Gaya Greco .....	27
Gambar 2.6 Teknik Gaya Bebas .....	28
Gambar 2.7 Teknik Angkatan.....	29
Gambar 2.8 Teknik Tarikan Tangan .....	30
Gambar 2.9 Teknik Bantingan .....	31
Gambar 2.10 Teknik Kunciian.....	31
Gambar 2.11 Teknik Gulungan.....	32
Gambar 2.12 Matras Gulat.....	35
Gambar 2.13 Gerakan Teknik Gulungan Pinggang .....	37
Gambar 2.14 Otot Manusia.....	39
Gambar 3.1 Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> .....	43
Gambar 4.1 Model Latihan Tabrakan Pinggang <i>Pull The Leg Right Left</i> .....	49
Gambar 4.2 Model Latihan Tabrakan Pinggang <i>Step Side</i> .....	50
Gambar 4.3 Model Latihan Tabrakan Pinggang <i>Jump Over The Ball</i> .....	51
Gambar 4.4 Model Latihan Tabrakan Pinggang dengan <i>Elastic Band</i> .....	52
Gambar 4.5 Model Latihan Tabrakan Pinggang dengan <i>Zig Zag Run</i> .....	53
Gambar 4.6 Model Latihan Tabrakan Pinggang <i>Step The Leg Right Left</i> .....	54
Gambar 4.7 Model Latihan Gulungan Pinggang dengan Angkatan .....	55
Gambar 4.8 Model Latihan Gulungan Pinggang Tangan satu .....	56
Gambar 4.9 Model Latihan Gulungan Pinggang dengan Angkat Kaki .....	57
Gambar 4.10 Model Latihan Gulungan Pinggang dengan Lompatan.....	58
Gambar 4.11 Model Latihan Gulungan Pinggang dengan <i>Handspring</i> .....	59
Gambar 4.12 Model Latihan Gulungan Pinggang <i>Left Rotate</i> .....	60
Gambar 4.13 Model latihan Gulungan Pinggang dengan Robur .....	61

## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Ahli Gulat.....	45
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	47
Tabel 4.2 Hasil Kesimpulan Uji Ahli Pengembangan Model Latihan Gulungan Pinggang.....	63



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Hasil Kesimpulan uji ahli Pengembangan Model Latihan Gulungan Pinggang.....	72
Lampiran 2 Uji Validasi Ahli Model Latihan Gulungan Pinggang .....	75
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi Ahli.....	78
Lampiran 4 Lisensi Pelatih.....	81
Lampiran 5 Biodata Ahli Gulat.....	84
Lampiran 6 Dokumentasi Validasi Ahli .....	88

