

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SERANGAN PINGGANG
MENGUNAKAN TEKNIK SUSUPAN CABANG OLAHRAGA GULAT**



**EKA APRILIA
6315160919**

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

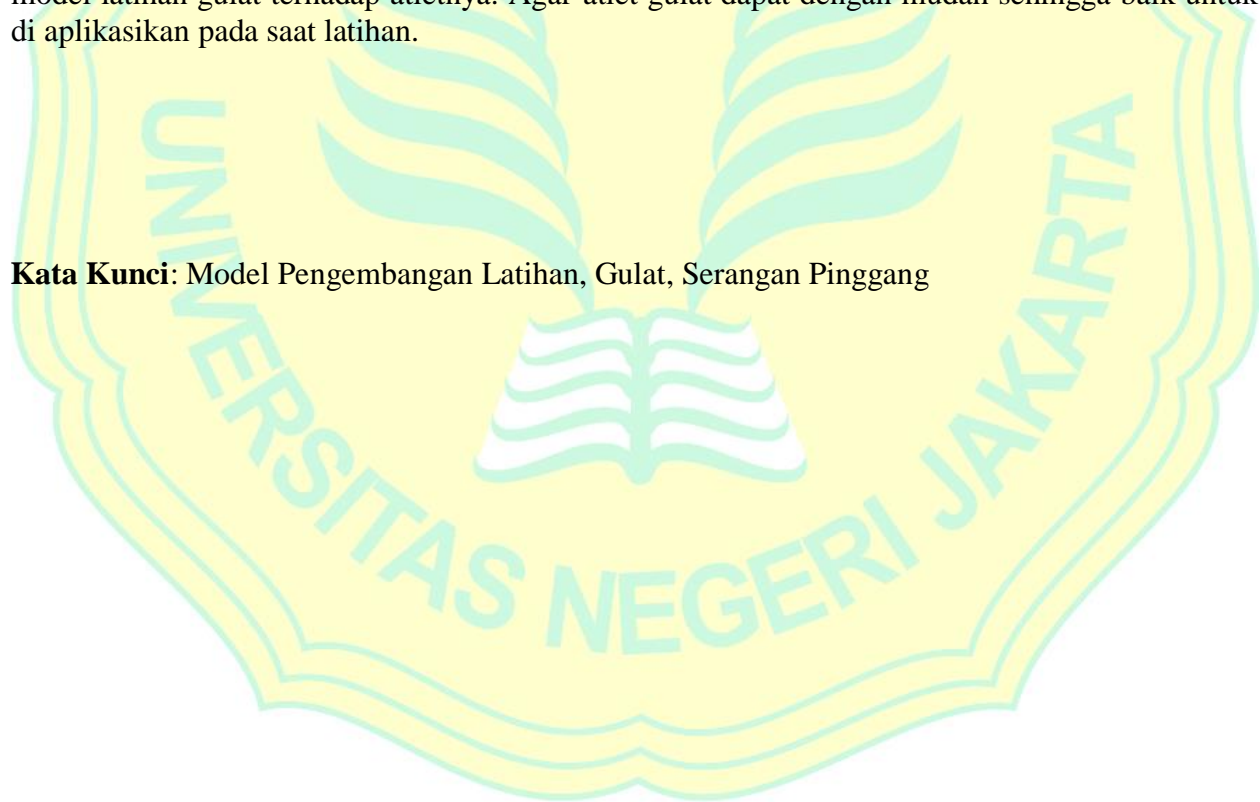
**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2021**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SERANGAN PINGGANG MENGGUNAKAN TEKNIK SUSUPAN CABANG OLAHRAGA GULAT

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membuat pengembangan model latihan serangan pinggang untuk atlet gulat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli – Desember 2020 di matras gulat Ps. Malabar Karawaci Kab. Tangerang. 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. Untuk uji validasi yang digunakan peneliti dengan menggunakan uji justifikasi oleh ahli cabang olahraga gulat. Dalam membuat pengembangan model latihan *serangan 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 sebanyak 16 dari 18 model latihan yang dibuat. Ada 2 model yang dinyatakan gagal karena membuat gerakan serangan menjadi lebih lambat dan membuat jangkauan serangan pinggang menjadi jauh. Adapun tujuan pengembangan ini agar latihan menjadi lebih variatif dan inovatif. Sehingga model latihan serangan dalam cabang olahraga gulat dapat dijadikan referensi oleh para pelatih dalam memberi model latihan gulat terhadap atletnya. Agar atlet gulat dapat dengan mudah sehingga baik untuk di aplikasikan pada saat latihan.

Kata Kunci: Model Pengembangan Latihan, Gulat, Serangan Pinggang



THE DEVELOPMENT OF A WAIST ATTACK TRAINING MODEL USING THE WRAPPING BRANCH SUSUPAN WRESTLING TECHNIQUES


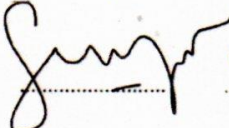
Abstract

This study aims to develop a waist attack training model for wrestling athletes. This research was conducted in July - December 2020 on the Ps. Malabar Karawaci Kab. Tangerang. 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 expert justification test in the sport of wrestling. Forms of exercise that have been made are consulted and assessed by experts. This study used Sugiyono's design, in which there are 5 stages in developing a waist attack training model for wrestling. So as to produce as many as 16 (sixteen) of 18 (eighteen) training models made by the researcher. The purpose of this development is so that training becomes more varied and innovative. The attack training model in wrestling can be used as a reference by coaches in giving wrestling training models to their athletes. So that wrestling athletes can easily make it good to apply during training.



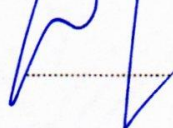
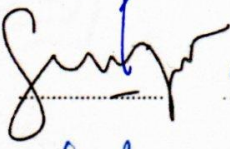
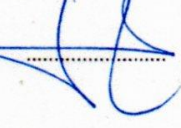
Keywords: *Exercise Development Model, Wrestling, Waist Attack*



**LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

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

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|-------------------|--|-------------|
| <u>Dr. Tirto Apriyanto, M.Si</u> NIP. 197004171999031002 | Ketua |  | 13 Feb 2021 |
| <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP.198506182015041002 | Sekretaris |  | 11/02/21 |
| <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002 | Anggota |  | 16/02/21 |
| <u>Dr. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP. 196306271988031001 | Anggota |  | 04/02/21 |
| <u>Drs. Endang Darajat, M.KM</u> NIP. 196806041994031002 | Anggota |  | 11/02/21 |

Tanggal Lulus: 21 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 ketidakbenaran 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,



(Eka Aprilia)

No.Reg 6315160919



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Eka Aprilia
NIM : 6315160919
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : ekaa2828@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 :

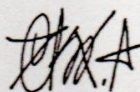
**Pengembangan Model Latihan Serangan Pinggang Menggunakan Teknik Susupan
Cabang Olahraga Gulat**

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


(Eka Aprilia)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat hidayah dan nikmat-Nya dan tak lupa juga shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan Nabi kita Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan pengikutnya. Sehingga dalam penyusunannya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Serangan Menggunakan Teknik Susupan Pada Cabang Olahraga Gulat”. Skripsi ini adalah bentuk hasil akhir dari syarat kelulusan penulisan dari Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Yang nantinya diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi bagi para pembaca, atlet dan pelatih yang terus menjunjung tinggi prestasi gulat di Indonesia.

Peneliti sampaikan ucapan terimakasih dan segala bentuk hormat kepada pihak-pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini, diantaranya :

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 Pembimbing I yang rela meluangkan waktunya untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi, Bapak **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd** selaku Pembimbing II, Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Pembimbing Akademik, Civitas Akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Ahli Cabang Olahraga Gulat serta Atlet Gulat Kab. Tangerang, **Orang Tua** yang telah memberikan bimbingan, dan bantuan kepada peneliti serta orang-orang tersayang yang selalu memberikan support dan doa yang tulus serta segala kontribusi didalam proses penyelesaian skripsi ini yang telah banyak membantu, dan mendukung.

Peneliti menyadari jika masih terdapat kekurangan ataupun suatu kesalahan dalam penulisan skripsi sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat positif. Dan semoga dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya, khususnya dan bagi semua pihak dari segala lapisan yang membutuhkan.

Jakarta, Januari 2021

EA

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR GAMBAR | v |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Fokus Penelitian..... | 4 |
| C. Perumusan Masalah | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| | |
| BAB II KAJIAN TOERITIK | 6 |
| A. Konsep Pengembangan Model | 6 |
| B. Konsep Model Yang Dikembangkan..... | 15 |
| C. Kerangka Teoritik | 16 |
| D. Rancangan Model | 59 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 61 |
| A. Tujuan Penelitian | 61 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 61 |
| C. Karakteristik Subjek Penelitian..... | 61 |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian | 62 |
| E. Langkah-langkah Pengembangan Model..... | 63 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 66 |
| A. Hasil Pengembangan Model | 66 |

| | |
|--|-----------|
| 1. Hasil analisis Kebutuhan..... | 66 |
| 2. Model Final..... | 69 |
| B. Kelayakan Model..... | 85 |
| C. Pembahasan..... | 87 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 92 |
| A. Kesimpulan..... | 92 |
| B. Saran..... | 92 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 94 |
| LAMPIRAN..... | 96 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Bagan Rancangan Model <i>Hanna</i> dan <i>Peck</i> | 9 |
| Gambar 2.2 Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> Sugiono | 11 |
| Gambar 2.3 Bagan Rancangan Model <i>ADDIE</i> | 13 |
| Gambar 2.4 Gambar Latihan Serangan Olahraga Gulat..... | 16 |
| Gambar 2.5 Matras Gulat..... | 43 |
| Gambar 2.6 Teknik Susupan..... | 47 |
| Gambar 2.7 Teknik Susupan..... | 47 |
| Gambar 2.8 Teknik Tarikan..... | 48 |
| Gambar 2.9 Teknik Sambungan Gulat..... | 49 |
| Gambar 2.10 Teknik Bantingan..... | 50 |
| Gambar 2.11 Teknik Gulungan..... | 51 |
| Gambar 2.12 Teknik Gulungan Depan | 52 |
| Gambar 2.13 Serangan Pinggang Olahraga Gulat | 53 |
| Gambar 2.14 Serangan Pinggang Olahraga Gulat | 53 |
| Gambar 2.15 Otot Manusia..... | 56 |
| Gambar 3.1 Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> Sugiono | 63 |
| Gambar 4.1 Model Latihan Serangan Samping <i>Step side</i> | 69 |
| Gambar 4.2 Model Latihan Serangan Samping <i>Left Right</i> | 70 |
| Gambar 4.3 Model Latihan Serangan Samping <i>Zig-Zag Run</i> | 71 |
| Gambar 4.4 Model Latihan Serangan <i>Step Side Pull Down</i> | 72 |
| Gambar 4.5 Model Latihan Serangan Samping <i>Pull The Leg Right Left</i> | 73 |
| Gambar 4.6 Model Latihan Serangan Samping <i>Seal Push</i> | 74 |
| Gambar 4.7 Model Latihan Serangan Samping <i>Step Jump</i> | 75 |
| Gambar 4.8 Model Latihan Serangan <i>Step Run</i> | 76 |
| Gambar 4.9 Model Latihan Serangan Samping Jump <i>Over The Ball</i> | 77 |
| Gambar 4.10 Model Latihan Serangan Samping Dengan | |

| | |
|--|----|
| <i>Elastic Band</i> | 78 |
| Gambar 4.11 Model Latihan Serangan Pinggang | |
| <i>Rotate Left Right</i> | 79 |
| Gambar 4.12 Model Latihan Serangan Pinggang | |
| <i>Puss Left Right</i> | 80 |
| Gambar 4.13 Model Latihan Serangan Pinggang | |
| <i>Right Left Neck Pull</i> | 81 |
| Gambar 4.14 Model Latihan Serangan Pinggang <i>Counter</i> | 82 |
| Gambar 4.15 Model Latihan Serangan Pinggang <i>Pull</i> | |
| <i>The Upper Arm</i> | 83 |
| Gambar 4.16 Model Latihan Serangan Pinggang | |
| <i>Shadow Attact Left Right</i> | 84 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Ahli Gulat | 65 |
| Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan..... | 68 |
| Tabel 4.2 Hasil Kesimpulan Uji Ahli Pengembangan Model Latihan Serangan Pinggang | 86 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Tabel Hasil Kesimpulan Uji Ahli Pengembangan Model | |
| Latihan Serangan Pinggang | 96 |
| Lampiran 2 Surat Keterangan Validasi Ahli..... | 100 |
| Lampiran 3 Validasi Kelayakan Model | 103 |
| Lampiran 4 Lisensi Ahli | 106 |
| Lampiran 5 Biodata Ahli | 109 |
| Lampiran 6 Dokumentasi Ahli..... | 114 |
| Lampiran 7 Surat Penelitian..... | 118 |
| Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian..... | 119 |

