

**MODEL LATIHAN BANTINGAN KAYANG CABOR GULAT
MENGUNAKAN MEDIA MANNEQUIN**



**ANDIKA SULAEMAN
6315160270**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2021**

MODEL LATIHAN BANTINGAN KAYANG CABOR GULAT MENGUNAKAN MEDIA *MANNEQUIN*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan variasi model latihan bantingan kayang menggunakan media *mannequin* pada olahraga gulat. Model latihan tersebut diharap dapat membantu upaya memajukan prestasi untuk atlet gulat meraih prestasi tertinggi terutama membantu pelatih memberikan materi dan program latihan, khususnya pada latihan bantingan kayang. Penelitian ini dilakukan pada bulan february sampai dengan juni 2021 di Gor PPOP DKI Jakarta. 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 ahli, dimana bentuk latihan yang telah dibuat dan dikembangkan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam olahraga Gulat. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, penelitian ini menghasilkan produk berupa pengembangan bentuk latihan bantingan kayang menggunakan media *mannequin* sebanyak 15 model latihan. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model latihan bantingan kayang menggunakan media *mannequin* cabang olahraga gulat telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan pada atlet gulat.

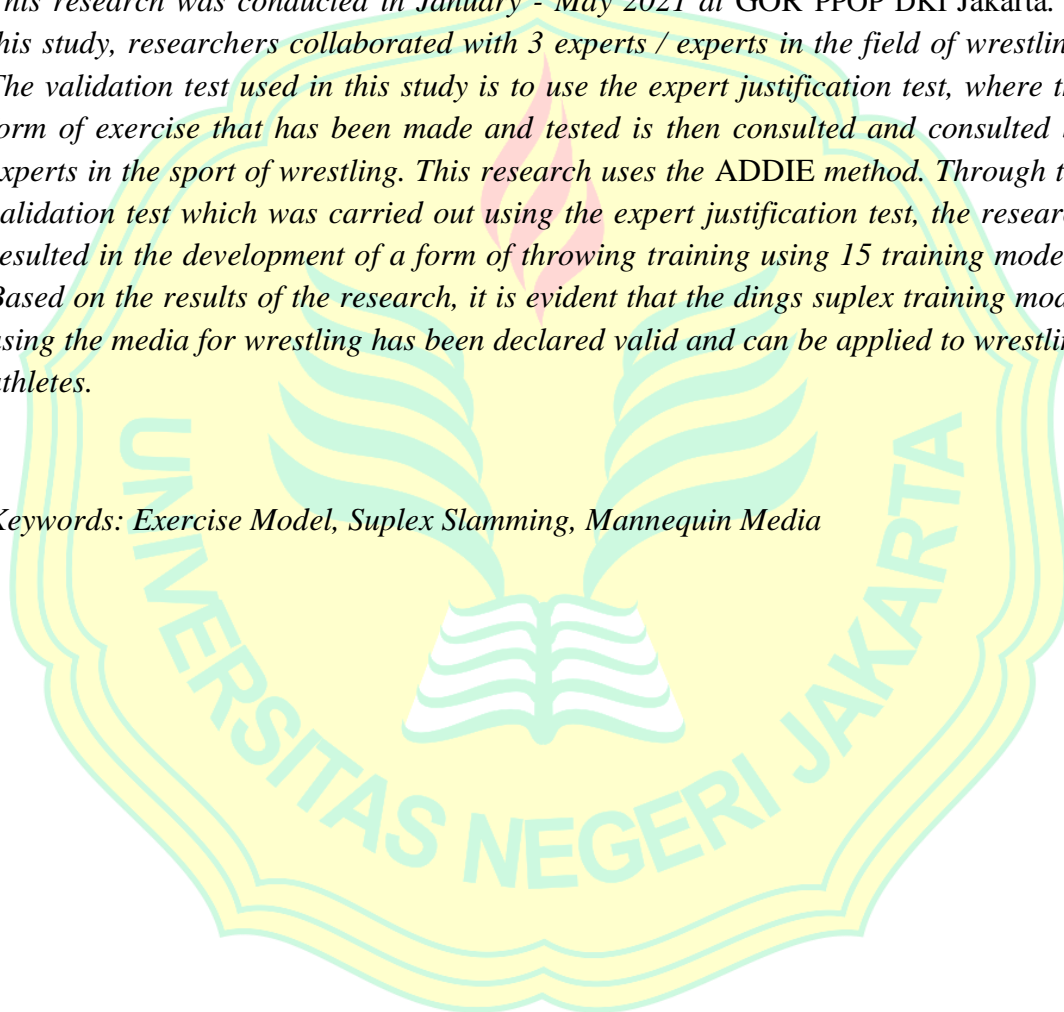
Kata Kunci : Model Latihan, Bantingan Kayang, Media *mannequin*

*MODEL EXERCISE OF SUPLEX SPORT WRESTLING EXERCISE USING
MANNEQUIN MEDIA*



Abstract

The purpose of this study was to produce a variety of suplex kick training models using mannequin media in wrestling. This training model is expected to help efforts to advance achievement for athletes who achieve achievements, especially helping coaches provide training materials and programs, especially in suplex dings training. This research was conducted in January - May 2021 at GOR PPOP DKI Jakarta. 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, where the form of exercise that has been made and tested is then consulted and consulted by experts in the sport of wrestling. This research uses the ADDIE method. Through the validation test which was carried out using the expert justification test, the research resulted in the development of a form of throwing training using 15 training models. Based on the results of the research, it is evident that the dings suplex training model using the media for wrestling has been declared valid and can be applied to wrestling athletes.

Keywords: Exercise Model, Suplex Slamming, Mannequin Media



**LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002		6/8/21
Pembimbing II		
<u>Dr. Bambang Sujiono soemoredjo, M.Pd</u> NIP. 195902251986031003		2/8/21

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 198506182015041002	Ketua		3/8/21
<u>Okki Yonda, S.Or., M.Pd</u> NIDK. 8932120021	Sekretaris		3/8/21
<u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		6/8/21
<u>Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd</u> NIP. 195902251986031003	Anggota		2/8/21
<u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP. 196302101988031001	Anggota		3/8/21

Tanggal Lulus: 28 Juli 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 karya tulis 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 dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Mei 2021
Yang membuat pernyataan,



Andika Sulaeman
No. Reg 6315160270



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 : Andika Sulaeman
NIM : 6315160270
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : Andikawrestling@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 :

MODEL LATIHAN BANTIGAN KAYANG CABOR GULAT MENGGUNAKAN MEDIA MANNEQUIN

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 20 Agustus 2021

Penulis

(ANDIKA SULAEMAN)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas bekat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga dan selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Bambang Sunjiono Soemoredjo, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II dan Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada peneliti, serta Bapak-bapak dan Ibu-ibu Dosen FIK UNJ yang telah membimbing dan membina serta memberi ilmu pengetahuannya selama masa perkuliahan sampai kini. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua peneliti ayah dan mamah yang selalu mendoakan dan mendukung serta sahabat-sahabat yang selalu memberikan semangat dan masukan-masukannya hingga terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, Mei 2021

Peneliti

Andika Sulaiman

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II.....	7
KERANGKA TEORI.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model Sugiyono	8
2. Model Pengembangan Borg & Gall.....	11
3. Model Addie.....	12
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	14
C. Kerangka Teori.....	15
1. Hakekat Gulat.....	15
2. Hakekat Bantingan Kayang.....	24
3. Hakekat Latihan.....	28
4. Hakekat <i>mannequin</i>	39
D. Rancangan Model.....	41
BAB III.....	46
METODE PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Karakteristik Pengembangan Model.....	46

D. Pendekatan Metode dan Penelitian.....	47
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	48
1. Analysis	48
2. Design.....	48
3. Development.....	50
BAB IV	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Pengembangan Model.....	52
1. Hasil Analisis Kebutuhan	52
2. Model Final	57
B. Kelayakan Model.....	70
C. Pembahasan	72
BAB V	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	ix
LAMPIRAN	78
RIWAYAT HIDUP.....	88



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Langkah-langkah penggunaan Metode Research and Development (R&D) Sugiyono.....	10
Gambar 2. 2 Tahapan R&D Borg & Gall	11
Gambar 2. 3 Tahapan Model ADDIE	13
Gambar 2. 4 Teknik GayaGreco	17
Gambar 2. 5 Teknik gaya bebas.....	18
Gambar 2. 6 Teknik Angkatan	18
Gambar 2. 7 Teknik tarikan Tangan	19
Gambar 2. 8 Teknik Dorongan	19
Gambar 2. 9 Teknik Bantingan	20
Gambar 2. 10 Teknik Kunciian	20
Gambar 2. 11 Teknik Gulungan.....	20
Gambar 2. 12 Teknik Blocking.....	21
Gambar 2. 13 Matras Gulat.....	23
Gambar 2. 14 Teknik Bantingan Kayang.....	25
Gambar 2. 15 Teknik Bantingan Kayang Leher	26
Gambar 2. 16 Teknik Bantingan Kayang Belakang.....	26
Gambar 2. 17 Otot Manusia	27
Gambar 2. 18 mannequin	39
Gambar 2. 19 Model ADDIE	42
Gambar 3. 1 Bagian Rancangan Model ADDIE.....	47
Gambar 4. 1 Mengangkat mannequin dari bawah lalu kayang.....	57
Gambar 4. 2 Mengangkat mannequin dari posisi kanan dan kiri bawah lalu kayang	58
Gambar 4. 3 Mengangkat dan membanting mannequin dari posisi atas lalu kayang	59
Gambar 4. 4 Mengangkat dan membanting mannequin dari posisi atas dan berbaris.....	60

Gambar 4. 5 Mengangkat dan membanting mannequin dari posisi atas berbentuk lingkaran.....	61
Gambar 4. 6 Mengangkat dan membanting mannequin dari posisi atas diawali sprint.....	62
Gambar 4. 7 Mengangkat Dan Membanting mannequin Dari Posisi Atas DiAwali Push Up Dan Sprint Lalu Kayang.....	63
Gambar 4. 8 Mengangkat Dan Membanting Dari Posisi Atas DiAwali Back Up Dan Sprint Lalu Kayang	64
Gambar 4. 9 Mengangkat Dan Membanting Dari Posisi Atas DiAwali Side To Side Dan Sprint Lalu Kayang	65
Gambar 4. 10 Mengangkat Dan Membanting Dari Posisi Atas DiAwali Lari Ditempat Dan Sprint Lalu Kayang.....	66
Gambar 4. 11 Mengangkat Dan Membanting Dari Posisi Atas DiAwali Mengendong Dan Mengrip mannequin Lalu Kayang.....	67
Gambar 4. 12 Mengangkat Dan Membanting Dari Posisi Atas DiAwali Mendorong mannequin Lalu Kayang.....	68
Gambar 4. 13 Mengangkat Dan Membanting Dari Posisi Atas DiAwali Menarik mannequin Lalu Kayang	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Model Awal	49
Tabel 3. 2 Nama-Nama Ahli Yang Memvalidasi.....	51



