

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN BANTINGAN LENGAN  
UNTUK ATLET GULAT PEMULA**



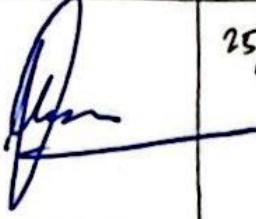


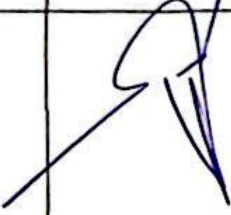

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**MOCHAMAD DERRY PRASAJA**  
1606822077

Tesis Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

**PENDIDIKAN JASMANI  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		25/07 2024
2.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing I)		24/07 2024
3.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Pembimbing II)		25/07 2024
4.	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd (Penguji)		24/07 2024
5.	Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si (Penguji)		23/07 2024

Nama : Mochamad Derry Prasaja  
 No. Registrasi : 1606822077

## ABSTRAK

MOCHAMAD DERRY PRASAJA

Mochamad\_1606822077@mhs.unj.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *Bantingan atlit gulat* untuk usia 13-15 tahun. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juni awal sampai Juni akhir tahun 2024 yang bertempat di Gor Gulat POPB DKI Jakarta. Penelitian diikuti oleh seluruh atlet Gulat yang berusia 13-15 tahun, yang terdiri dari 30 atlet. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Research & Development* dengan metode ADDIE. Instrumen yang digunakan adalah test keterampilan *Bantingan Lengan* untuk usia 13-15 tahun yang telah divalidasi oleh Dosen ahli beladiri Dosen gulat dan pelatih gulat. Berdasarkan dari data tes awal keterampilan *bantingan Lengan* diperoleh hasil rata-rata 95.8333. Kemudian setelah diberikan materi latihan dalam penelitian untuk meningkatkan keterampilan *bantingan Lengan gulat* untuk usia 13-15 tahun selama 8 kali pertemuan, dilakukan tes akhir dengan hasil rata-rata 104.5333. Terdapat peningkatan keterampilan *Bantingan Lengan gulat* untuk usia 13-15 tahun.

**Kata Kunci:** Bantingan, *Gulat*, Model Latihan

## **ABSTRACT**

**MOCHAMAD DERRY PRASAJA**

**Mochamad\_1606822077@mhs.unj.ac.id**

This study aims to improve the throwing skills of wrestling athletes aged 13-15 years. The research was carried out in early June to late June 2024 at the POPB DKI Jakarta Wrestling Sports Hall. The study was attended by all wrestling athletes aged 13-15 years, consisting of 30 athletes. The method used in this study is Research & Development with the ADDIE method. The instrument used is the Arm Throw skill test for ages 13-15 years which has been validated by martial arts expert lecturers, wrestling lecturers and wrestling coaches. Based on the initial test data for arm throw skills, an average result of 95.8333 was obtained. Then after being given training material in the study to improve wrestling arm throw skills for ages 13-15 years for 8 meetings, a final test was carried out with an average result of 104.5333 There is an increase in wrestling arm throw skills for ages 13-15 years

**Keywords:** Throws, Wrestling, Training Model



## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Mochamad Derry Prasaja  
NIM : 1606822077  
Tempat / Tanggal Lahir : Barabai HST, KALSEL/ 13 Agustus 1992  
Program : Magister  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model Latihan Keterampilan Bantingan Untuk Atlit Gulat Pemula” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juni 2024  
Yang Menyatakan



Mochamad Derry Prasaja  
(1606822077)



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 : Mochamad Derry Prasaja  
NIM : 1606822077  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Magister Pendidikan Jasmani  
Alamat email : derryprasaja96@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 KETERAMPILAN BANTINGAN LENGAN UNTUK ATLET GULAT  
PEMULA

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, 31 Juli 2024  
Penulis

  
(Mochamad Derry Prasaja)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul **“Model Latihan Keterampilan Bantingan Lengan Untuk Atlit Gulat Pemula”**. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan tesis ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan tesis ini, banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril, spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.

Untuk itu dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa hormat serta ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Hernawan, S.E, M.Pd selaku dekan FIO Yang selalu memeberikan masukan, arahan kepada kami selaku mahasiswa magister Pendidikan jasmani Angkatan 2022 Untuk Menyelesaikan Studi dengan baik.
2. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan arahan kepada kami mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 untuk dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan arahan dan pembelajaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan tesis sebagai tugas akhir perkuliahan di program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu membimbing peneliti dalam menyelesaikan tesis dan ilmu yang sangat bermanfaat untuk peneliti selama ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
6. Pengprov PGSI DKI Jakarta Dan Dinas Pemuda Dan Olahraga yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di POPB DKI Jakarta.
7. Terkhusus untuk ke dua orang tua tercinta ibu dan bapak, dan adik seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa selama ini.



8. *Coaching Staff* dan seluruh Atlet Gulat POPB DKI Jakarta , terutama coach Agung, coach Yolanda dan coach Bombom yang telah bersedia menjadi Kolabor dan membantu selama proses penelitian ini.
9. Teman-teman Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah berjuang bersama, saling mengingatkan dan saling menyemangati dalam menempuh pendidikan di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian dan tesis ini, semoga amal kebaikan tersebut mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum bisa dikatakan sempurna, namun peneliti berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi orang lain, terutama para pelatih Gulat POPB DKI Jakarta, serta dapat menjadi tambahan referensi untuk penelitian lain di kemudian hari.

Jakarta, Juni 2024

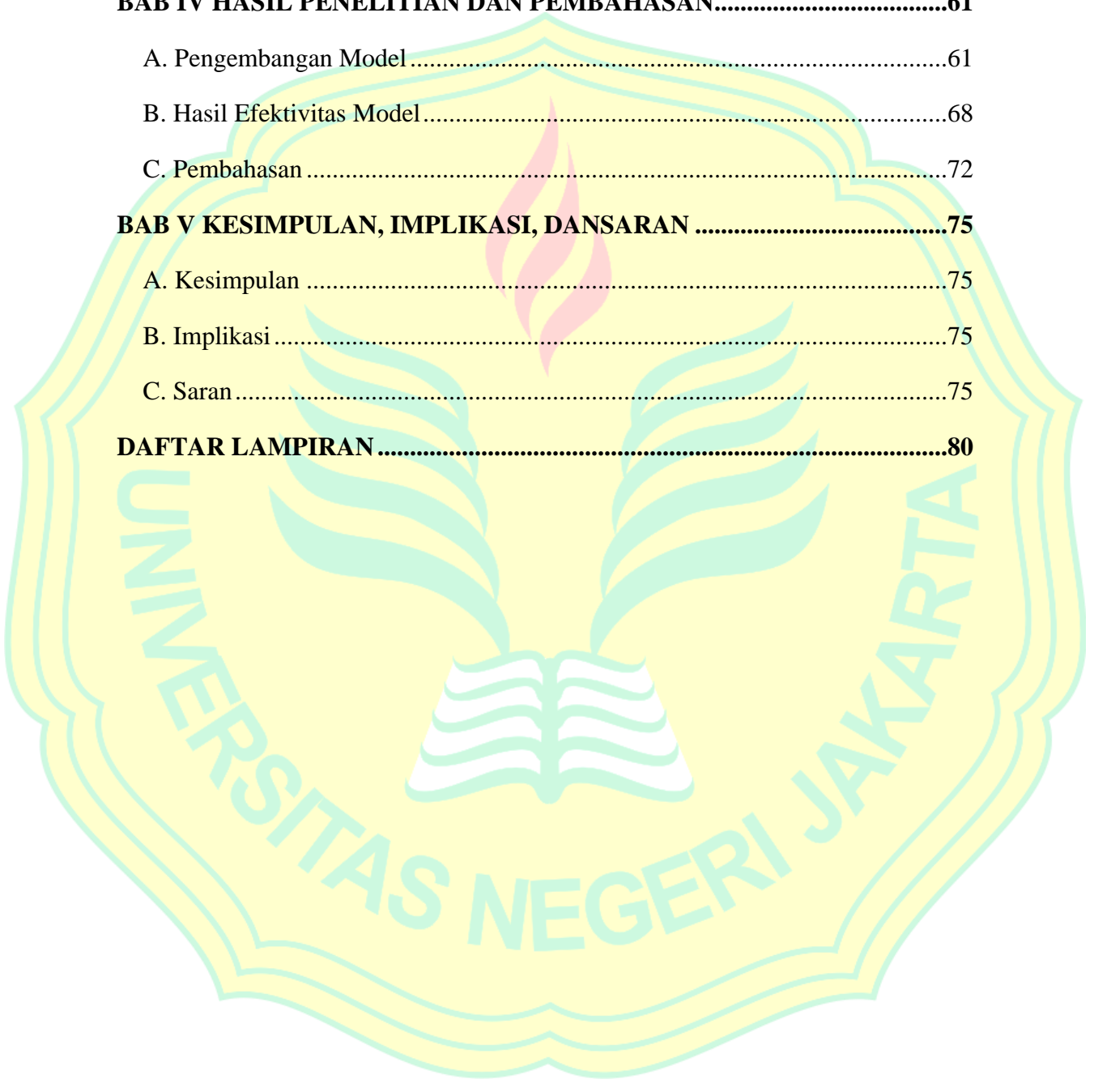
Peneliti



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	3
C. Perumasan masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Kegunaan Penelitian .....	4
F. State of The Art.....	4
G. Road Map Penelitian .....	9
<b>BAB I I KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	11
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	22
C. Kerangka Teoretik .....	23
<b>BAB II I METODE PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
A. Tujuan Penelitian .....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	49

D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	50
E. Instrumen Penelitian .....	56
F. Validitas dan Analisis Data.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>61</b>
A. Pengembangan Model .....	61
B. Hasil Efektivitas Model.....	68
C. Pembahasan .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Implikasi.....	75
C. Saran.....	75
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Road Map Penelitian .....	9
Gambar 2.1	Model Borg and Gall .....	13
Gambar 2.2	Model Dick & Carey .....	17
Gambar 2.3	Model Kemp .....	21
Gambar 2.4	Model Addie .....	22
Gambar 2.5	Matras Arena Pertandingan .....	25
Gambar 2.6	Bantingan Pinggan Menggunakan Kepala Tangan .....	27
Gambar 2.7	Menggunakan Dan Bawah Lengan .....	28
Gambar 2.8	Gulungan Pinggang Atau Pangkal Paha Bagian Luar .....	28
Gambar 2.9	Otot-Otot Pada Anggota lengan Bagian Atas dan Bagian Bawah. .....	30
Gambar 2.10	Otot-Otot Pada Anggota Tubuh Bagian Bawah Tampak Depan....	31
Gambar 2.11	Otot-Otot Pada Anggota Tubuh Bagian Bawah Tampak Belakang .....	32
Gambar 2.12	Otot Pada Anggota Tubuh Atas Atau Back.....	32
Gambar 2.13	Tahap LTAD ( <i>Long Therm Athlete Development</i> ).....	43
Gambar 2.14	Kerangka Rancangan Model Latihan Keterampilan Bantingan.....	48
Gambar 3.1	Model ADDIE (Zhang, 2020). .....	50
Gambar 4.1	Diagram Batang (Final Hasil Uji Kelayakan Produk).....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Studi Literasi.....	5
Tabel 3.1 Analisis Kebutuhan.....	51
Tabel 3.2 Validator Model Latihan .....	55
Tabel 3.3 Instrumen Penilaian Keterampilan <i>Bantingan</i> .....	56
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	62
Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan <i>keterampilan bantingan</i> usia 13-15 tahun.....	64
Tabel 4.3 Keterlaksanaan model latihan melalui kelompok terbatas .....	66
Tabel 4.4 Hasil Waktu Latihan keterampilan bantingan Atlet POPB gulat Sebelum Treatment (Pre Test), Setelah Treatment (Post Test) .....	68
Tabel 4.5 Nilai Rata-rata.....	70
Tabel 4.6 Koefisien Korelasi .....	70
Tabel 4.7 Signifikansi Perbedaan .....	71



