

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



MAHYUDI DWI SEPTIAN

9903817026

**Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Magister**

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2020

MODEL KETERAMPILAN BANTINGAN LENGAN OLAHRAGA GULAT UNTUK ATLET PEMULA

MAHYUDI DWI SEPTIAN

Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta,
Komplek Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Email : qnoybig212@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model-model latihan keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula pada atlet dan club olahraga gulat di Lampung dan untuk menguji keefektifan dari model yang dihasilkan. metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode pengembangan Brog dan Gall dengan menggunakan 10 tahapan dan dengan subjek penelitian adalah atlet gulat pemula di PPLP Gulat Provinsi Lampung. Penelitian ini diawali dengan analisis kebutuhan, perencanaan, membuat produk, uji coba, revisi dan produk final. Uji efektifitas bantingan lengan dengan instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan bantingan lengan atlet sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan ini layak digunakan. Pada hasil uji coba kelompok kecil dalam kelompok besar menerangkan bahwa model tersebut layak dan dilanjutkan dengan Uji T signifikan dengan SPSS 16, uji signifikan pada bantingan lengan didapatkan nilai rata-rata =1,900 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan post-test, $df= 19$, hasil t hitung =6,785 > t tabel 1,729 (dari $n=20$) dan p -value = 0,00 < 0,05.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula efektif dan dapat meningkatkan keterampilan bantingan lengan atlet gulat pemula, model latihan yang diterapkan pada perlakuan untuk kelompok perlakuan memiliki efektivitas yang signifikan.

Kata Kunci : Atlet Pemula, Bantingan Lengan, Gulat, Model Keterampilan

WRESTLING ARM-THROW SKILLS MODEL FOR BEGINNER ATHLETES

MAHYUDI DWI SEPTIAN

Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta,
Komplek Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Email : qnoybig212@gmail.com

ABSTRACT

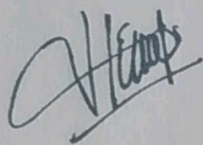
The purpose of this study was to produce training models for wrestling arm-throwing skills for novice athletes in athletes and wrestling clubs in Lampung and to test the effectiveness of the resulting models. The research method used in this study is the Brog and Gall development method using 10 stages and the research subjects were novice wrestling athletes in PPLP Wrestling, Lampung Province. This research begins with needs analysis, planning, making products, testing, revisions and final products. The arm swing effectiveness test with the instrument used to determine the level of the athlete's arm throwing ability before and after the treatment of this exercise model is feasible to use. In the results of the small group trial in the large group, it was explained that the model was feasible and continued with a significant T test with SPSS 16, a significant test on the arm throwing obtained an average value = 1,900 indicating the difference between the pre-test and post-test results, $df = 19$, the result of t count = $6.785 > t$ table 1.729 (from $n = 20$) and p -value = $0.00 < 0.05$.

Based on these results, it can be concluded that the wrestling model for beginner athletes is effective and can improve the arm throwing skills of novice wrestling athletes. The training model applied to the treatment for the treatment group has significant effectiveness.

Keyword : Arm throw, Beginner athlete, skill model, wrestling

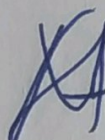
**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



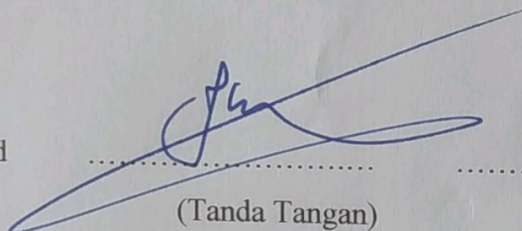
Dr. Hernawan, SE., M.Pd
Tanggal: 25-08-2020

Pembimbing II



Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd
Tanggal: 25-08-2020

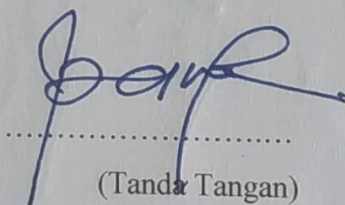
Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Ketua)¹



(Tanda Tangan)

27-8-2020
(Tanggal)

Dr. Ramdan Pelana, M. Or
(Sekretaris)²



(Tanda Tangan)

26-08-2020
(Tanggal)

Nama : Mahyudi Dwi Septian

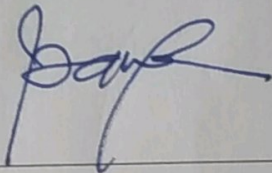

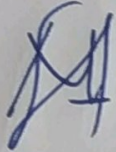
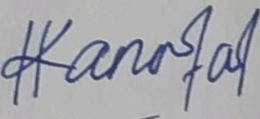
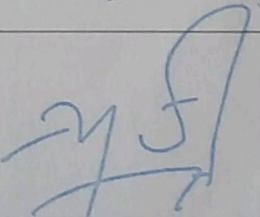
No. Registrasi : 9903817026

Tanggal Lulus :

¹. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

². Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 PascaSarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga)		26/08/2020
2	Dr. Hernawan, SE., M. Pd (Pembimbing I)		25/08/2020
3	Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd (Pembimbing II)		25/08/2020
4	Dr. Ika Novitaria Marani, M. Si (Penguji)		26/08/2020
5	Dr. Yasep Setiakarna Wijaya, M.Kes (Penguji)		25/08/2020

Nama : Mahyudi Dwi Septian

No. registrasi : 9903817026

Angkatan : 2017/2018

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Magister yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Magister ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Agustus 2020



Mahyudi Dwi Septian



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 : Mahyudi Dwi Septian
NIM : 9903817026
Fakultas/Prodi : Program Magister/Pendidikan Olahraga
Alamat email : qnoybig212@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 KETERAMPILAN

BANTINGAN LENGAN OLAHRAGA GULAT UNTUK ATLET 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, 30 Agustus 2020

Penulis

(Mahyudi Dwi Septian)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan Tesis dengan judul “Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat Untuk Atlet Pemula” dapat terselesaikan. Penelitian ini telah memberikan manfaat keilmuan, pengalaman, tantangan, dan makna ketangguhan dalam memperjuangkan asa dan harapan

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dan Prof. Dr. Nadiroh, M. Pd selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs-UNJ), beserta segenap jajarannya yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menekuni Program Magister di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs-UNJ). Demikian juga penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh dosen dan rekan-rekan mahasiswa yang telah menaruh simpati dan bantuannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis ini.

Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Penulis menyadari bahwa Tesis ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik yang disadari atau tidak oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Dr. Hernawan, SE., M. Pd selaku pembimbing I, juga kepada Dr. Nofi Marlina Siregar M.Pd selaku pembimbing II dan Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dr. Ramdan pelana, M.Or yang telah banyak meluangkan waktu dan tidak bosan-bosannya dalam memberikan bimbingan serta mengarahkan penulis selama penyusunan Tesis ini dari awal hingga Tesis ini dapat diselesaikan.

Kepada orang tuaku, Effendi dan Ibunda Maliha serta abangku Juliansyah serta istri Juliana berserta ponakanku Adam Rizki Pratama, adikku Ilham Novriansyah yang selalu memberikan support dan semangat untuk dapat menyelesaikan proses demi proses pengerjaan tesis ini. tanpa rasa lelah dan ragu untuk terus memberikan keyakinan untuk dapat menyelesaikan tesis ini serta doa dan restu yang selalu mengiringi setiap aktifitas yang penulis jalani. Semoga selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan untuk orang tuaku.

KONI LAMPUNG periode 2019/2020 teruntuk Bapak Dr. Frans Nurseto, M.Psi selaku Wakil Ketua Umum pembinaan prestasi dan Dr. Suwarli, M.Or. Selaku Bendahara, dr. Wendy Anne Miriam, M.Gizi, Sp.Gk Selaku Koor Gizi, Ana Juwita, S.E selaku staff Koni, kakanda Iman Hidayat S.E, Yose Rizal Su'ud, S.E dan seluruh jajaran KOBRA (Koni Lampung Berjaya). Terimakasih kupersembahkan kepada sahabat sekaligus adik Rizka Antoni, S.Si, M.Pd, dan Dimas Prabowo (Lampung) sahabat seperjuangan dari S1 hingga Menyelesaikan Study Magister dan terimakasih juga teruntuk, Daeng Dr. Aspar M.Pd (Makasar), Daeng Dr Ishak, M.P.d (Makasar), Abang Dr. Suhairi M.Pd (Pontianak), Abang Dr. Kemal. M.Pd (Aceh), Abang Dr. Wandy , M.Pd (Aceh), Abang Dr. Hendra Saputra, M.Pd (aceh), abang Dr. Acym, M.Pd (Ambon), seperjuangan kos OPUNK BROTHERHOOD,

Selalu bersyukur dan terimakasih pada mantan Lia Erli Wayuningsih yang telah mewarnai kehidupan saya dalam mengerjakan tesis ini. tidak lupa juga kepada Pengprov Gulat Lampung, PPLP Gulat Provinsi Lampung dan *Platinum Wrestling Club* yang menaruh simpati dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis in

Jakarta, Agustus 2020

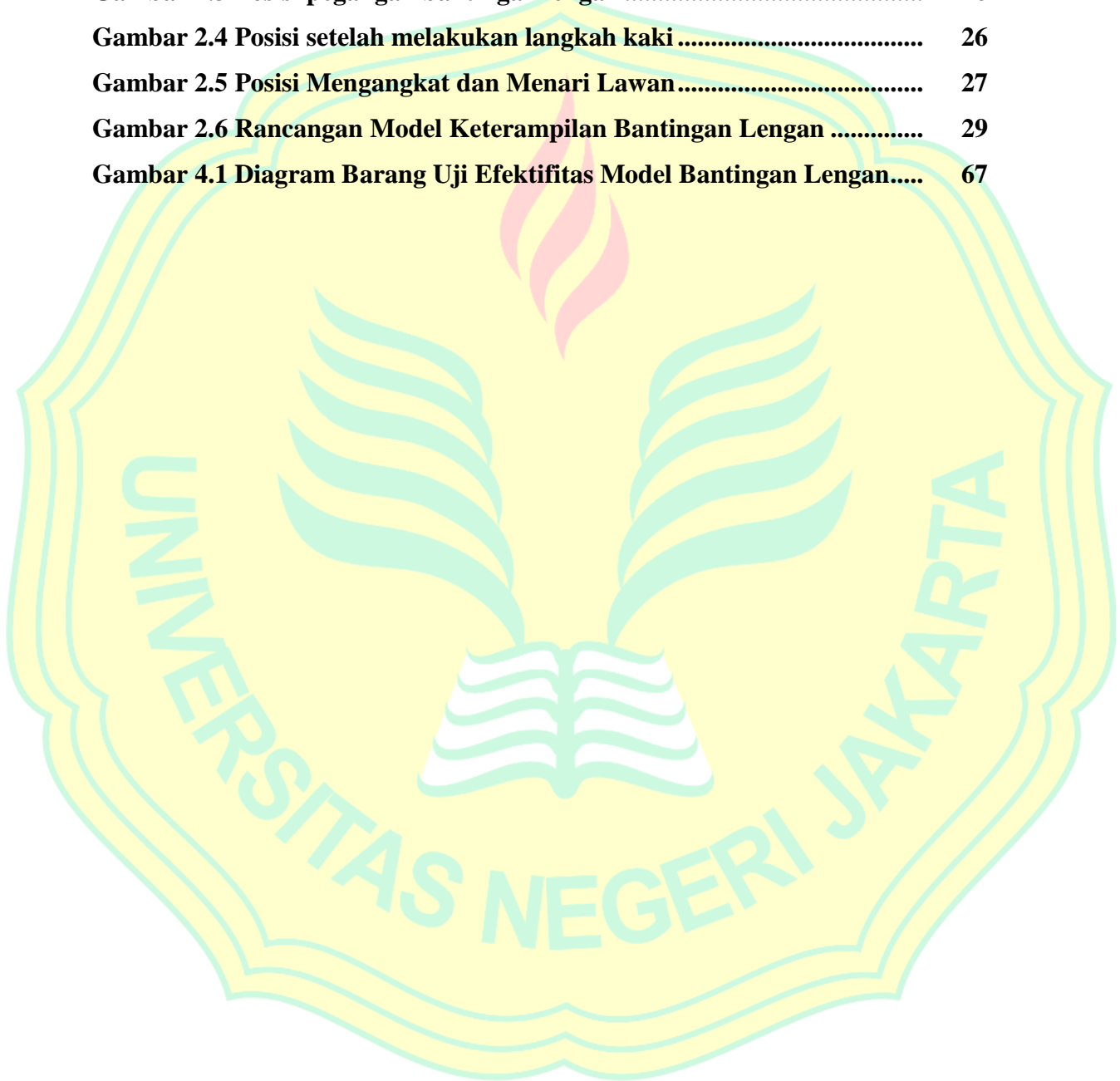
Mahyudi Dwi Septian

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	12
C. Kerangka Teoritik	14
1. Hakekat Keterampilan	14
2. Olahraga Gulat	20
3. Keterampilan Bantingan Gulat	22
D. Rancangan Model	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Karakteristik Model Yang dikembangkan	31
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	32
E. Langkah-langkah pengembangan model	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Pengembangan Model	49
B. Kelayakan Model	58
C. Efektifitas Model	64
D. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Implikasi	72
C. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	77
RIWAYAT HIDUP	131

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema model pengembangan Borg and Gall.....	9
Gambar 2.2 Pelaksanaan Bantingan Lengan.....	23
Gambar 2.3 Posisi pegangan bantingan lengan	26
Gambar 2.4 Posisi setelah melakukan langkah kaki	26
Gambar 2.5 Posisi Mengangkat dan Menari Lawan.....	27
Gambar 2.6 Rancangan Model Keterampilan Bantingan Lengan	29
Gambar 4.1 Diagram Barang Uji Efektifitas Model Bantingan Lengan.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perbandingan Model Latihan Lama dan Model Latihan Baru ..	31
Tabel 3.2 <i>Expert judgment</i>	37
Tabel 3.3 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model.....	40
Tabel 4.1 Analisis Kebutuhan	50
Tabel 4.2 Konsep Draft Awal	51
Tabel 4.3 Kesimpulan Validasi Ahli	59
Tabel 4.4 Hasil Revisi Ahli terhadap Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat untuk Atlet Pemula.....	61
Tabel 4.5 Kemenarikan Model Uji Kelompok Kecil.....	62
Tabel 4.6 Kebermanfaatan Model Uji Kelompok Kecil	62
Tabel 4.7 Kemudahan Model Uji Kelompok Kecil	62
Tabel 4.8 Kemenarikan Model Uji Kelompok Besar	63
Tabel 4.9 Kebermanfaatan Model Uji Kelompok Besar	64
Tabel 4.10 Kemudahan Model Uji Kelompok Besar	64
Tabel 4.11 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> bantingan lengan.....	65
Tabel 4.12 Hasil Uji Efektifitas Bantingan Lengan.....	66
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Bantingan Lengan dengan Uji-t	66
Tabel 4.14 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Bantingan Lengan pada Kelompok Perlakuan	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Izin Penelitian	77
Lampiran 2	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	79
Lampiran 3	Analisis Kebutuhan	82
Lampiran 4	Hasil Rekapitulasi Uji Ahli	86
Lampiran 5	Validasi Instrumen	88
Lampiran 6	Surat Keterangan <i>Expert</i>	90
Lampiran 7	Instrumen Keterampilan Bantingan Lengan.....	93
Lampiran 8	Jadual Pelaksanaan Implementasi Model.....	100
Lampiran 9	Panduan Wawancara	101
Lampiran 10	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Keterampilan Bantingan Lengan.....	105
Lampiran 11	Hasil Uji Efektifitas Keterampilan Bantingan Lengan.....	106
Lampiran 12	Model Latihan.....	107
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian	119