ABSTRAK

RONARDO BARUS. Upaya Meningkatan Teknik Gulungan kaki silang dengan melalui metode latihan I.D.E.A Pada atlet gulat putri 16-17 tahun gaya bebas *Boys Club* barus jahe Tahun 2012/2013.

Pembimbing : (NONO HARDINOTO)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2013

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatan teknik gulungan kaki silang pada atlet putri gaya bebas *boys club* barus jahe dengan metode I.D.E.A Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan olahraga (PTO). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat putrid 16-17 tahun gaya bebas boys club barus jahe Tahun 2012/2013 dengan jumlah atlet sebanyak 6 orang.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan Tes hasil Gulungan kaki silang dengan menggunakan portofolio. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : Dari hasil tes atlet pada pada pada tes awal dengan menggunakan portofolio dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan teknik putaran lengan bawah masih rendah, belum seperti yang diharapkan. Dari 6 orang atlet terdapat 2 orang (33%) yang telah mencapai keberhasilan latihan, sedangkan 4 orang atlet (67%) belum mencapai keberhasilan latihan. Dengan nilai rata – rata keberhasilan atlet dalam latihan adalah 66% .Sedangkan pada siklus I dapat dilihat bahwa keberhasilan atlet dalam latihan secara klasikal sudah meningkat. Dari semua orang atlet yang berjumlah 6 orang seluruhnya telah mencapai keberhasilan dalam latihan 88% dan 6 orang atlet tersebut meningkat secara signifikan dari hasil berikutnya.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dengan menggunakan Metode *I.D.E.A* dapat meningkatkan hasil Teknik Gulungan kaki silang Pada atlet gulat putri 16-17 tahun gaya bebas boys club barus jahe Tahun 2012/2013.