

ABSTRAK

PEBRIANTO SEMBIRING. Pengembangan Model Variasi Latihan Teknik Menyusup Pada Atlet Gulat Tahun 2018.

Pembimbing Skripsi: NONO HARDINOTO

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan teknik menyusup pada atlet gulat tahun 2018. Penelitian ini dilakukan di Klub Gulat Binjai, Klub Gulat Deli Serdang, dan Klub Gulat Sumber Juara Medan. Variasi yang dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli dibidang olahraga, yaitu 2 orang pelatih gulat, dan 1 orang merupakan akademisi olahraga yang berasal dari universitas yang mempunyai latar belakang pendidikan olahraga. Uji kelompok kecil melibatkan 6 orang atlet gulat dan uji kelompok besar melibatkan 20 orang atlet gulat.

Hasil validasi pengembangan variasi latihan teknik menyusup pada atlet gulat berjumlah 8 variasi. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan bentuk latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik menyusup atlet gulat. Hasil uji kelompok kecil terhadap 6 orang atlet gulat menunjukkan bahwa 8 variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 78%-89% atlet mengakui bahwa bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria yaitu mudah dilakukan dan dilaksanakan, dimana variasi tersebut juga tidak membosankan dan aman dilakukan pada saat latihan.

Hasil uji kelompok besar terhadap 20 orang atlet gulat pada Klub Gulat Deli Serdang, dan Klub Gulat Sumber Juara Medan, menunjukkan bahwa 8 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 91%-97%, mereka mengakui bahwa variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan teknik menyusup pada atlet gulat. Dapat disimpulkan bahwa 8 variasi teknik menyusup tersebut baik dan aman digunakan saat latihan serta dapat menghilangkan kebosanan atlet dalam melatih teknik menyusup.