

## ABSTRAK

**SETIA ALIM SIRAIT, “Upaya Meningkatkan Hasil Bantingan Lengan Menggunakan Variasi Karet Ban Dalam Pada Atlet Gulat Putera Senior Klub Gulat PAB Medan Estate Tahun 2014**

**(Pembimbing : Zulfan Heri)**

**Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Atas pengamatan penulis pada saat atlet gulat putera senior berlatih tanding di Sasana Gulat PAB Medan Estate pada tanggal 08 april 2013 pukul 17.00 Wib, pada saat itu penulis melihat para atlet sedang berlatih tanding. Pada atlet gulat putra penulis melihat sering gagalnya pegulat melakukan teknik - teknik pergulatan seperti bantingan lengan, bantingan kayang (*jublish*) dan juga teknik lainnya yang membuat pertandingan tersebut jadi membosankan. Pegulat cenderung terlihat hanya saling dorong - dorongan.

Tujuan penelitian ini adalah, untuk melihat pengaruh latihan bantingan lengan menggunakan variasi karet ban dalam pada atlet gulat putera senior klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014, dengan jumlah 10 orang. Metode penelitian ini menggunakan *Sport Action Research* yang merupakan pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar atlet dalam proses latihan bantingan lengan menggunakan variasi karet ban dalam. *Instrument* untuk mengukur kemampuan bantingan lengan ini adalah wasit/juri yang memiliki sertifikat sebagai penilai dalam penelitian ini.

Berdasarkan dari data awal atlet sebelum latihan bantingan lengan menggunakan variasi karet ban dalam diperoleh hasil dari 10 orang atlet gulat putera senior klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014 terdapat 6 orang atlet pada kategori kurang, sedangkan 4 orang atlet pada kategori sedang. Dengan persentase nilai rata - rata adalah 7,14 %. Sedangkan pada hasil siklus I yaitu hasil dari *post - test* yang diberikan kepada 10 orang atlet gulat putera senior klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014 terdapat 1 orang atlet dalam kategori kurang, 1 orang atlet dalam kategori sedang, 5 orang atlet dalam kategori baik, dan 3 orang atlet dalam kategori baik sekali. Dengan persentase nilai rata - rata adalah 9,99 %. Dari hasil *post - test* ini terjadi peningkatan kemampuan dari 9 atlet dan 1 orang tidak meningkat karena sakit. Akan tetapi hanya 5 orang atlet yang masuk pada kategori baik dan 3 orang kategori baik sekali dan 1 orang atlet dalam kategori sedang. Melihat hasil ini banyak kemungkinan yang terjadi seperti program latihan yang kurang efektif atau dari faktor *intern* si atlet yang kurang disiplin dalam berlatih.