

ABSTRAK

HEKA MAYA SARI BR. SEMBIRING. Upaya Meningkatkan Teknik Serangan Dua Kaki Melalui Metode I.D.E.A Pada Atlet Gulat Putra 13-14 Tahun Gaya Bebas Pencab. PGSI Karo Tahun 2014. (Pembimbing IBRAHIM WIYAKA) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2014

Masalah yang paling pokok dari penelitian ini mengenai teknik serangan dua kaki yang belum sesuai dengan harapan baik dilihat dari posisi kuda kuda, posisi serangan, angkatan dan posisi jatuhnya dan akhirnya pelaksanaan teknik tidak efisien dan nilai dari teknik tersebut tidak diperoleh secara maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik serangan dua kaki pada atlet putra usia 13-14 tahun gaya bebas Pencab. PGSI Karo dengan metode latihan I.D.E.A Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan olahraga (PTO). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat putra usia 13-14 tahun gaya bebas Pencab. PGSI Karo Tahun 2014 dengan jumlah sebanyak 6 orang atlet.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan Tes hasil Gulungan kaki silang dengan menggunakan portofolio. Penelitian dilaksanakan dalam satu siklus dimana dalam satu siklusnya berjumlah 18 kali pertemuan. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : Dari hasil tes atlet pada tes awal dengan menggunakan portofolio dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan teknik serangan dua kaki masih rendah, belum seperti yang diharapkan. Dari semua subjek penelitian yang berjumlah 6 orang atlet (100%) tidak mencapai target latihan baik secara individu maupun secara klasikal, dengan nilai rata-rata keberhasilan hanya mencapai 58.0. Sedangkan pada siklus I dapat dilihat bahwa keberhasilan atlet dalam latihan secara klasikal sudah meningkat. Dari semua atlet yang berjumlah 6 orang, 5 orang atlet (83%) telah mencapai target keberhasilan dalam latihan dengan nilai rata-rata mencapai 82.8 dan 5 orang atlet tersebut meningkat secara signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh kesimpulan bahwa dengan menggunakan Metode I.D.E.A dapat meningkatkan teknik serangan dua kaki Pada atlet gulat putra usia 13-14 tahun gaya bebas pencab. PGSI Karo Tahun 2014.