

ABSTRAK

GINBRES GINTING. NPM : 2015010055. “Pengembangan Variasi Teknik Bantingan Lengan Bela Diri Gulat Usia 15 – 18 Tahun Di Clup Gulat Karo Indonesia”. Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi. Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Quality Berastagi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses pengembangan variasi teknik bantingan lengan pada bela diri gulat di clup gulat karo dan menghasilkan variasi teknik bantingan lengan gulat yang baru dan lebih efektif juga efisien serta penelitian ini menggunakan variasi latihan. Subjek dalam penelitian pengembangan ini melibatkan atlet gulat di club gulat karo dan Sumber Juara Dengan Jumlah 20 Atlet. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu wawancara dan checklist observasi serta dokumentasi. Penelitian ini menghasilkan 3 variasi teknik bantingan lengan dengan variasi latihan. Instrumen pengumpulan data terlebih dahulu di validasi oleh tim validasi yaitu dosen pembimbing. Hasil uji kelompok besar yang telah dilakukan peneliti melibatkan 20 orang dari atlet gulat club karo dan Sumber Juara mencapai persentase 80%-83%. Berdasarkan hasil penelitian 3 bentuk latihan variasi teknik bantingan lengan dapat digunakan setelah diverifikasi oleh tim validator, hasil uji kelompok besar dinyatakan layak dan valid untuk digunakan sebagai teknik dalam latihan bantingan lengan cabang olahraga gulat sehingga dapat meningkatkan gerak multilateral pada atlet-atlet muda berbakat dan juga latihan lebih efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi atlet daerah dalam mengikuti latihan gulat khususnya teknik bantingan lengan.

Kata Kunci : Variasi Teknik Bantingan, Gulat

ABSTRACT

GINBRES GINTING. NPM: 2015010055. "Development of Variations in Arm Slam Techniques in Martial Arts Wrestling for Ages 15 - 18 Years in the Indonesian Karo Wrestling Club." Sports Education, Faculty of Teacher Training and Education, Quality Berastagi University. Sports Education, Faculty of Teacher Training and Education. Berastagi Quality University.

This research aims to produce a new and more effective and efficient arm wrestling technique. This research uses a variety of exercises. The subjects in this development research involved wrestling athletes at the Karo wrestling club and Sumber Juara with a total of 20 athletes. This research produced 3 variations of arm slam techniques with a variety of exercises. The data collection instrument was first validated by the validation team, namely the supervisor. The results of large group tests conducted by researchers involving 20 athletes from the Karo and Sumber Juara wrestling clubs reached a percentage of 80% -83%. Based on the research results, 3 forms of training variations of the arm slam technique can be used after being verified by the validator team, the results of the large group test were declared feasible and valid to be used as a technique in arm slam training in the sport of wrestling so that it can improve multilateral movements in talented young athletes and also training is more effective and efficient so that it can increase the interest and motivation of regional athletes in participating in wrestling training, especially arm slam techniques.

Keywords : *Variations in Throwing Techniques, Wrestling*