

## Lampiran 1

## PEDOMAN WAWANCARA ATLET

Pewawancara :

Tanggal :

Lokasi :

Waktu :

## Pertanyaan

1. Silahkan diperkenalkan diri Anda.
2. Sudah berapa lama anda menjadi seorang atlet gulat.
3. Sudah berapa kali anda mengikuti pertandingan.
4. Dalam pertandingan teknik apa saja menurut anda yang paling efektif untuk memperoleh nilai.
5. Dalam latihan seberapa sering anda melakukan latihan pengulangan teknik yang menurut anda efektif tersebut.
6. Seberapa paham anda tentang teknik bantingan lengan, seberapa efektif teknik tersebut.
7. Pada saat latihan apakah pernah mempraktekan teknik bantingan lengan seberapa sering dilakukan pengulangannya.
8. Kendala apa saja yang sering anda dapati pada saat mempraktekan teknik bantingan lengan.

## Lampiran 2

## PEDOMAN WAWANCARA PELATIH

Pewawancara :

Tanggal :

Lokasi :

Waktu :

Pertanyaan

- 
1. Silahkan diperkenalkan diri Anda.
  2. Sudah berapa lama anda menjadi seorang pelatih gulat.
  3. Sudah berapa kali anda mengikuti mendampingi atlet dalam mengikutipertandingan.
  4. Dalam pertandingan teknik apa saja menurut anda yang paling efektif untuk memperoleh nilai.
  5. Dalam latihan seberapa sering anda memberikan latihan pengulangan teknik yang menurut anda efektif tersebut.
  6. Seberapa paham anda tentang teknik bantingan lengan dan menurut Andaseberapa efektif teknik tersebut.
  7. Pada saat latihan apakah anda pernah memberikan latihan teknik bantingan lengan dan seberapa sering dilakukan pengulangannya.
  8. Sebagai seorang pelatih kendala apa yang sering dijumpai pada saat melakukan teknik bantingan lengan.

## Lampiran 3

## CHECKLIST OBSERVASI

Nama :

Tanggal :

Lokasi :

Waktu :

Pertanyaan

No	Teknik Dan Gerakan	Variasi Gerakan	Checklist Observasi
1	Teknik dan gerakan	Greco-Roman : Pukulan, pegangan, dan lemparan.	
		Freestyle : Variasi gerakan, termasuk pukulan, pegangan, dan teknik menjatuhkan lawan	
2	Posisi dan pergelangan kaki	Posisi awal : posisi kaki, keseimbangan, dan siapp untuk bertindak.	
		Perubahan posisi : bagaimana penggunaan kaki dan pergantian posisi untuk mengontrol lawan	
3	Kekuatan dan kelenturan	Kekuatan fisik : bagaimana kekuatan tubuh digunakan dalam berbagai teknik	

		Kelenturan : Fleksibilitas dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan gerakan lawan	
4	Taktik dan strategi	Penggunaan ruang : bagimana ruang dimanfaatkan untuk mengatur serangan dan bertahan	
		Menyusun rencana : strategi untuk mengatasi kelemahan lawan dan memanfaatkan kekuatan sendiri	
5	Respons dan reaksi	Respons terhadap serangan : kecepatan dan ketepatan dalam merespons gerakan lawan	
		Reaksi terhadap tekanan : bagaimana bertindak dalam situasi yang sulit atau saat tertekan	
6	Mentalitas dan disiplin	Fokus dan konsentrasi : kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dibawahh tekanan	
		Disiplin : Kepatuhan terhadap aturan dan kemampuan untuk menjaga kontrol emosi	

7	Kinerja umum	Keseluruhan penampilan :bagaimana teknik, taktik, dan mentalitas digabungkan dalam pertarungan	
		Evaluasi akhir : kesimpulan tentang kekuatan dan kelemahan dari penampilan keseluruhan	



## Lampiran 4

DATA STATISTIK  
PERTANDINGAN

No	Nama	Tanggal Pertandingan	Lokasi Pertandingan	Prestasi Yang Diraih	Skor Pertandingan
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Dst					

## Lampiran 5

## 1. bantingan susupan kaki



a). Gerakan awalan



b). Gerakan eksekusi



c). Gerakan eksekusi



d). Gerakan finishing

2. bantingan double nelson



a). Gerakan awalan



b). Gerakan eksekusi



c). Gerakan eksekusi



d). Gerakan finishing

### 3. Memutar lengan lawan



a). Gerakan awalan



b). Gerakan eksekusi



c). Gerakan eksekusi



d). Gerakan finishing



#### PEDOMAN WAWANCARA ATLET

Pewawancara : GIMBAES ANTINGA

Tanggal : Senin, 6 Mei 2024

Lokasi : Desa Paritun

Waktu : 15.00 - 17.00

#### Pertanyaan

1. Silahkan diperkenalkan diri Anda.
2. Sudah berapa lama anda menjadi seorang atlet gulat.
3. Sudah berapa kali anda mengikuti pertandingan.
4. Dalam pertandingan teknik apa saja menurut anda yang paling efektif untuk memperoleh nilai.
5. Dalam latihan seberapa sering anda melakukan latihan pengulangan teknik yang menurut anda efektif tersebut.
6. Seberapa paham anda tentang teknik bantingan lengan, seberapa efektif teknik tersebut.
7. Pada saat latihan apakah pernah mempraktekan teknik bantingan lengan dan seberapa sering dilakukan pengulangannya.
8. Kendala apa saja yang sering anda dapati pada saat mempraktekan teknik bantingan lengan.

### PEDOMAN WAWANCARA PELATIH

Pewawancara : GIBREK GINTING

Tanggal : Kamis, 06 Mei 2024

Lokasi : Desa Peribon

Waktu : 15.00 - 17.00

#### Pertanyaan

1. Silahkan diperkenalkan diri Anda.
2. Sudah berapa lama anda menjadi seorang pelatih galat.
3. Sudah berapa kali anda mengikuti mendampingi atlet dalam mengikuti pertandingan.
4. Dalam pertandingan teknik apa saja menurut anda yang paling efektif untuk memperoleh nilai.
5. Dalam latihan seberapa sering anda memberikan latihan pengulangan teknik yang menurut anda efektif tersebut.
6. Seberapa paham anda tentang teknik bantingan lengan dan menurut Anda seberapa efektif teknik tersebut.
7. Pada saat latihan apakah anda pernah memberikan latihan teknik bantingan lengan dan seberapa sering dilakukan pengulangannya.
8. Sebagai seorang pelatih kendala apa yang sering dijumpai pada saat melakukan teknik bantingan lengan.

## CHECKLIST OBSERVASI

Nama : BRAM GUNAWA SEMBIRING  
 Tanggal : Senin, 6 Mei 2024  
 Lokasi : Desa Rambon  
 Waktu : Senin, 6 Mei 2024. Jam 05.00 - 17.00.

## Pertanyaan

No	Teknik Dan Gerakan	Variasi Gerakan	Checklist Observasi
1		Greco-Roman : Pukulan, pegangan, dan lemparan.	✓
		Freestyle : Variasi gerakan, termasuk pukulan, pegangan, dan teknik menjatuhkan lawan	✓
2	Posisi dan pergelangan kaki	Posisi awal : posisi kaki, keseimbangan, dan siap untuk bertindak.	✓ keseimbangan yang masih kurang
		Perubahan posisi : bagaimana penggunaan kaki dan pergantian posisi untuk mengontrol lawan	✓ Penggunaan kaki dan pergantian posisi mengontrol lawan sudah bagus
3	Kekuatan dan kelenturan	Kekuatan fisik : bagaimana kekuatan tubuh digunakan dalam berbagai teknik	✓ kegiatan tubuh digunakan dalam teknik masih harus ditingkatkan

		Kelenturan : Fleksibilitas dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan gerakan lawan	✓ kelenturan atlet sudah bagus karena sudah sering berlatih.
4	Taktik dan strategi	Penggunaan ruang : bagaimana ruang dimanfaatkan untuk mengatur serangan dan bertahan	✓ Pemanfaatan ruang serangan dan bertahan atlet sudah optimal.
		Menyusun rencana : strategi untuk mengatasi kelemahan lawan dan memanfaatkan kekuatan sendiri	✓ Strategi menghadapi kelemahan lawan sudah bagus dan memanfaatkan kekuatan sendiri.
5	Respons dan reaksi	Respons terhadap serangan : kecepatan dan ketepatan dalam merespons gerakan lawan	✓ respon terhadap serangan lawan cepat dan tepat.
		Reaksi terhadap tekanan : bagaimana bertindak dalam situasi yang sulit atau saat tertekan	✓ dalam situasi sulit atlet tetap rileks dan tenang.
6	Mentalitas dan disiplin	Fokus dan konsentrasi : kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dibawah tekanan	✓ Tingkat konsentrasi atlet dalam pertandingan sudah bagus.
		Disiplin : Kepatuhan terhadap aturan dan kemampuan untuk menjaga kontrol emosi	✓ Atlet sudah mampu mengontrol emosi saat melawan pertandingan.

7	Kinerja umum	Keseluruhan penampilan : bagaimana teknik, taktik, dan mentalitas digabungkan dalam pertarungan	<p>✓</p> <p>Teknik dan taktik yang digunakan oleh atlet dan teknik bertahan yang baik cukup bagus.</p>
		Evaluasi akhir : kesimpulan tentang kekuatan dan kelemahan dari penampilan keseluruhan	<p>✓</p> <p>Dari hasil pengamatan pertandingan atlet dalam pertandingan dengan sangat aktif dan bersemangat atlet yaitu posisi kaki yang masih dalam efektif dan kondisinya juga tetap cukup bagus.</p>

## DATA STATISTIK PERTANDINGAN

No	Nama	Tanggal Pertandingan	Lokasi Pertandingan	Prestasi Yang Diraih	Skor Pertandingan
1	Liba Pertheso	16-09-2023	Binjai	3	4-2
2	Brian Guntha Sembiring	16-09-2023	Binjai	3	6-9
3	Winda Prasi Fariqan	16-09-2023	Binjai	4	3-0
4	Jenaldi Sembiring	16-09-2023	Binjai	4	7-6
5	Stepani Pratiwi	16-09-2023	Binjai	1	8-0
6	Laelan Br Arday	16-09-2023	Binjai	1	6-2
7	Amara Panas	16-09-2023	Binjai	1	5-1
8	Ekel Malinda Sembiring	16-09-2023	Binjai	1	4-0
9	Mesana Br GKPU	16-09-2023	Binjai	3	5-3
10	Kelin Medanti Br Subakti	16-09-2023	binjai	4	3-4
Dst	Apriyans Sembiring	16-09-2023	binjai	2	5-3
	Diani Octaviani	16-09-2023	binjai	2	7-6
	Rhido Sembiring	16-09-2023	binjai	3	5-1.



**PERSATUAN GULAT SELURUH INDONESIA**  
**(all Indonesia Amateur Wrestling Association)**  
**PENGURUS KABUPATEN KARO**

Jln. Tigajumpa-Tengah (Pariwisata) Kec. Barus Jajar Kab. Karo Hp 08126496769 - 082277564180

Kabanjahe, 27 November 2022

Hal : Laporan hasil

Kepada Yth,  
 Kepala Dinas Kebudayaan  
 Pariwisata Pemuda & Olahraga  
 Cq. Kepala Bidang Olahraga  
 Di-

Tempat

Salam Olahraga,

Pengurus PGSI Kabupaten Karo menyampaikan laporan hasil Kejuaraan Daerah (Kejurda) Gulat Sumatera Utara yang telah dilaksanakan pada tanggal 15 s/d 18 September 2022 di GOR Kota Binjai.

A. Atlet

NO	NAMA	KELAS	PERINGKAT
1	Libra Parklindo Sembiring	Fs Men - 57 kg	Juara I
2	Bram Gumanta Sembiring	Fs Men - 61 kg	Juara I
3	Wilanta Bresgi Tarigan	Fs Men - 86 kg	Juara I
4	Junaldi Sembiring	Fs Men - 97 kg	Juara I
5	Stevani Br Sitepu	Fs Women - 76	Juara I
6	Lovelita Br Ginting	Fs Women - 55 kg	Juara II
7	Armana Barus	Gr - 77 kg	Juara II
8	Eskel Idolanta Sembiring	Fs Men - 125 kg	Juara II
9	Meliana Br Sitepu	Fs Women - 68	Juara II
10	Lidia Medianti Br Surbakti	Fs Women - 57 kg	Juara III
11	Aprivanto Sembiring	Gr - 60 kg	Juara III
12	Diani Oktapiani	Fs Women - 50 kg	Juara III
13	Rhido Sembiring	Gr - 97 kg	Juara III

B. Pelatih/ Official

No	Nama
1	Jan Bobby Nesra Barus, M.Pd
2	Sekda Tiberius Barus, S.Pd
3	Nasional Barus, S.Pd

Demikian laporan kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

**PERSATUAN GULAT SELURUH INDONESIA**  
**KABUPATEN KARO**  
**KETUA,**

NASIONAL BARUS, S.Pd

Tembusan

1. Peninggal







**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, telp. (0628) 92188  
 web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**NOTA TUGAS**

Nomor : 4660/NT/FKIP/UQB/X/2023

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Uqb Universitas Quality Berastagi menunjuk /  
 menugaskan

Dosen tersebut di bawah :

Nama	: Rizki Bastanta B. ManaluS.Pd, M.Pd
NIDN	: 0119089201
Pangkat/Golongan	: Penata Muda Tk. I / III/b
Jabatan	: Lektor

untuk menjadi Dosen Pembimbing I Skripsi Mahasiswa tersebut di bawah :

Nama	: Gimbres Ginting
NPM	: 2015030027
Program Studi	: Por Uqb
Judul Skripsi	: "Pengembangan variasi teknik bantingan lengan pada bela diri gulat di clup gulat karo"

Atas perhatian dan kerja sama yang baik sebelumnya diucapkan terimakasih.

Medan, 23/10/2023

Dekan



**Dr. Joen Parningotan PurbaS.Pd.,**  
**MPd**

NIDN. 0107118802

*Tembusan :*

1. Ketua Prodi yang Bersangkutan.
2. Peringgal



**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, telp. (0628) 92188  
 web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**NOTA TUGAS**

Nomor : 4659/NT/FKIP/UQB/X/2023

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Uqb Universitas Quality Berastagi menunjuk /  
 menugaskan

Dosen tersebut dibawah :

Nama	: Julius Boy Nesra Basgimata Barus S.Pd., M.Pd
NIDN	: 0117038701
Pangkat/Golongan	: Penata Muda Tk. I / III/b
Jabatan	: Asisten Ahli

untuk menjadi Dosen Pembimbing II Skripsi Mahasiswa tersebut di bawah :

Nama	: Gimbres Ginting
NPM	: 2015030027
Program Studi	: Por Uqb
Judul Skripsi	: "Pengembangan variasi teknik bantingan lengan pada bela diri gulat di clup gulat karo"

Atas perhatian dan kerja sama yang baik sebelumnya diucapkan terimakasih.

Medan, 23/10/2023

Dekan



**Dr. Joen Parningotan PurbaS.Pd.,**  
**M.Pd**

NIDN. 0107118802

*Tembusan :*

1. Ketua Prodi yang Bersangkutan.
2. Peringgal