

PENGEMBANGAN LATIHAN TEKNIK MENYUSUP CABANG OLAHRAGA GULAT

Ihsan Idris Silalahi¹, Tarsyad Nugraha², Imran Akhmad³

¹Guru PJOK SMAN 1 Tigalingga, Dairi

Email: silalahihsanidris@gmail.com,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat yang variatif, sehingga dapat digunakan untuk memperdalam teknik menyusup dalam berbagai situasi pergulatan yang akan disusun dalam bentuk buku panduan. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Subjek penelitian adalah atlet PGSI Karo, PGSI Medan dan PPLP Provinsi Sumatera Utara. Hasil akhir penelitian dan pengembangan ini berupa buku panduan latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat berjumlah 15 bentuk teknik yang telah melalui proses validasi ahli, evaluasi ahli gulat, uji coba kelompok kecil dan besar dan revisi hasil temuan, serta telah diuji keefektifitasannya. Hasil uji coba kelompok besar diperoleh bentuk final sebanyak 15 bentuk latihan teknik menyusup dengan rata-rata persentase respon atlet sebesar 92.5% dan rata-rata persentase validasi ahli sebesar 91,6 %. Kemudian tidak ada perubahan jumlah bentuk latihan dari tahap sebelumnya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, bentuk latihan teknik menyusup efektif digunakan untuk meningkatkan hasil keterampilan teknik menyusup cabang olahraga gulat.

Keywords: *Penelitian dan Pengembangan (RnD), Latihan, Teknik Menyusup, Gulat*

PENDAHULUAN

Peneliti melakukan observasi dengan cara pengumpulan informasi, meliputi analisis kebutuhan dalam angket yang disusun dengan pertanyaan dan wawancara pelatih untuk beberapa tempat latihan gulat, terkait dengan hal-hal tersebut, maka peneliti melakukan penelitian awal atau analisis tingkat kebutuhan yang dilaksanakan pada tanggal februari 2017 dimana peneliti melakukan survey terhadap atlet-atlet gulat dalam bentuk angket di Pengkab. PGSI Karo dengan 18 atlet gulat. Dari hasil analisis tingkat kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa (1) Atlet sudah berlatih lebih dari dua tahun 100 %, (2) mereka merasa teknik menyusup adalah teknik yang sangat penting 100%, (3) atlet memahami pelaksanaan teknik menyusup 70%, (4) Pernah melakukan teknik menyusup dalam proses latihan 100%, (5) Pernah melakukan teknik menyusup dalam pertandingan 90%, (6) sering gagal dalam melakukan teknik menyusup 50%, (7) mengetahui lebih dari lima variasi teknik menyusup 30%, (8) pelatih pernah memberikan bentuk latihan menyusup 100%, (9) bentuk latihan teknik menyusup yang anda lakukan selama ini sudah variatif (lebih dari 5 bentuk) 20%, (10) Setujukah anda jika dikembangkan bentuk latihan teknik menyusup yang variatif 100%. Berdasarkan analisis kebutuhan yang diperoleh oleh peneliti sehingga sangat perlu pengembangan variasi latihan teknik menyusup agar para atlet semakin termotivasi untuk berlatih teknik menyusup gulat. Bentuk latihan teknik menyusup yang dikembangkan juga harus menyenangkan bagi atlet agar mereka lebih bersemangat.

Dalam pertandingan gulat khususnya pada gulat gaya bebas teknik menyusup adalah teknik yang dominan digunakan. Hal tersebut telah terbukti dari hasil analisis Harold Tunnemann (2009:49) pada kejuaraan dunia mulai tahun 2005 – 2009 maka teknik menyusup adalah teknik yang paling banyak dilakukan oleh atlet dalam memperoleh poin teknik. Teknik menyusup adalah teknik yang biasa digunakan untuk mendobrak pertahanan lawan hingga akhirnya dapat memperoleh angka teknik. Teknik menyusup adalah teknik pembuka jalan untuk teknik-teknik gulat lainnya, misalnya dari teknik menyusup pegulat penyerang dapat menyusup masuk pertahanan lawan untuk penguasaan belakang, dari teknik menyusup dapat dilanjutkan dengan teknik gulungan, dari teknik menyusup dapat dilanjutkan dengan

kaitan kaki atau bantingan, dan banyak lagi teknik yang mungkin dapat dilanjutkan melalui teknik menyusup. Hal ini juga didukung oleh penelitian David Eduardo López González (2009:24) yang menyatakan bahwa enam dari tujuh juara dunia gulat wanita dominan mengeksekusi serangan teknik dengan tangkapan satu kaki dan tangkapan dua kaki dengan dilanjutkan teknik serangan dengan jarak dekat.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengembangan bentuk latihan teknik menyusupgulat yang bervariasi jika ditinjau sesuai kebutuhan dari teknik menyusup dari berbagai situasi dalam pertandingan. Latihan teknik menyusup yang akan dikembangkan mengacu pada serangan dan persepsi atlet akan kebutuhan gerak dari teknik menyusup tersebut, sehingga pegulat akan lebih efektif dan efisien dalam melakukan teknik menyusup dalam berbagai situasi pada saat pertandingan.

METODE

Secara umum hasil dari sebuah penelitian pengembangan adalah mengembangkan produk yang sudah ada saat ini untuk menghasilkan produk baru yang nantinya akan dipakai dalam proses latihan khususnya pada latihan gulat, guna mempermudah pelatih dalam menyampaikan teknik menyusup dari cabang olahraga gulat tersebut dan mempermudah atlet untuk memahami dan menguasai teknik menyusup tersebut dalam berbagai situasi gerak. Penelitian pengembangan latihan teknik menyusup pada atlet gulat ini secara khusus memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Memperoleh informasi secara mendalam mengenai latihan teknik menyusup pada atlet gulat.
2. Meningkatkan kualitas teknik menyusup melalui latihan pada atlet gulat.
3. Mengembangkan latihan teknik menyusup pada atlet gulat.
4. Memberikan motivasi pada atlet gulat untuk aktif secara kinestetik

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan latihan yang dapat dimanfaatkan dalam proses latihan khususnya dalam proses latihan cabang olahraga gulat pada teknik menyusup. Adapun produk yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan ini adalah sebuah modifikasi, kreatifitas dalam bentuk gerak yang mendukung terhadap teknik menyusup yang dianggap dapat melengkapi dan membantu meningkatkan kemampuan melakukan teknik menyusup pada atlet gulat.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menurut Nana Sukmadinata (2010 : 164) yaitu suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang telah dapat dipertanggung jawabkan. Menurut Sugiono (2007 : 412 - 413) terdapat produk-produk pendidikan seperti kurikulum yang spesifik untuk keperluan pendidikan tertentu, metode pembelajaran, media pembelajaran, buku ajar, modul, kompetensi tenaga kependidikan, sistem evaluasi, latihan uji kompetensi, penataan ruang kelas untuk pembelajaran tertentu dan lain-lain.

Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini adalah latihan teknik menyusup untuk atlet gulat. Dan hasil akhir dari penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa desain latihan yang lengkap dengan spesifikasi produknya, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan dalam proses latihan cabang olahraga gulat. Penelitian dan pengembangan dalam proses latihan ini menggunakan pendekatan kuantitatif serta menggunakan desain penelitian Research & Development (R & D) dari Borg dan Gall (1983 : 775) yang terdiri dari sepuluh langkah, antara lain.

Gambar 1. Skema langkah-langkah penelitian pengembangan menurut Borg and Gall (2003)



Langkah-langkah pengembangan latihan teknik menyusup pada atlet gulat akan diuraikan secara jelas, dimodifikasi dan telah diselaraskan dengan tujuan dari kondisi penelitian yang sebenarnya dan tetap merujuk pada langkah-langkah pengembangan bentuk yang dikembangkan oleh Borg and Gall, langkah-langkah pengembangan bentuknya meliputi (1) Pertama kali yang ditentukan adalah masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan bentuk latihan, (2) Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep, (3) Pembuatan bentuk latihan (rancangan produk buku panduan), bentuk rancangan tersebut adalah latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat, dan validasi desain dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, (4) Uji coba permulaan dilakukan 8 orang atlet dari PGSI Karo, (5) Revisi dari hasil uji ahli, (6) Uji coba produk atau lapangan kecil dilakukan 18 orang atlet dari PGSI Karo, dilakukan dengan mempraktekkan latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat, (7) Revisi hasil uji coba lapangan kecil, (8) Uji coba pemakaian atau uji kelompok yang lebih besar, 40 orang atlet PGSI Kota Medan dan PPLP Sumatera Utara, (9) Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna, (10) Buku Panduan latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat dapat diproduksi dan hasilnya diumumkan.

Penelitian pengembangan latihan teknik menyusup gulat memanfaatkan berbagai media sebagai pendukung. Langkah-langkah pengembangan ini terdiri dari tiga tahap dan langkah-langkah rancangan yang uraiannya telah dimodifikasi dan diselaraskan dengan tujuan dan kondisi di lapangan sebenarnya, ketiga tahapan tersebut adalah pra-pengembangan, pengembangan dan penerapan. Seperti pada tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1. Tahap dan Langkah Penelitian dan Pengembangan

Tahap	Langkah	Kegiatan
Pra Pengembangan	1	a. Analisis kebutuhan b. Perumusan tujuan c. Perumusan dan pembuatan bentuk latihan
Pengembangan	2	a. Uji coba permulaan dengan 8 orang subyek penelitian b. Evaluasi dan revisi dari 3 orang ahli/pelatih c. Uji coba produk dengan 18 orang subyek penelitian d. Evaluasi dan revisi
Penerapan	3	a. Uji coba kelompok besar dengan subyek penelitian 40 orang atlet b. Evaluasi dan revisi c. Penerapan/deseminasi

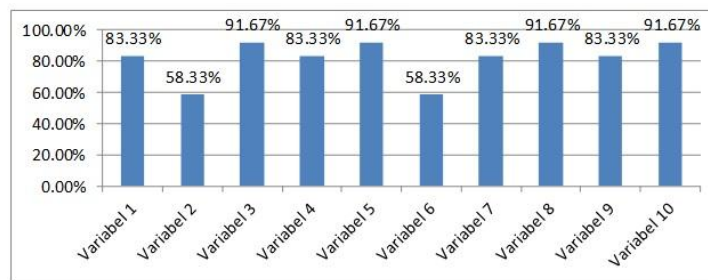
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah menghasilkan sebuah produk berupa latihan teknik menyusup gulat sebagai salah satu variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik menyusup gulat pada atlet. Latihan teknik menyusup gulat yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan jika latihan tersebut valid, praktis dan efektif. Latihan teknik menyusup dikatakan valid jika telah divalidasi oleh ahli dalam olahraga gulat. Latihan teknik menyusup dikatakan

praktis atau dapat digunakan jika respon atlet mencapai 80% bersifat positif. Kemudian latihan teknik menyusup dikatakan efektif jika hasil latihan yang dikembangkan valid dan praktis.

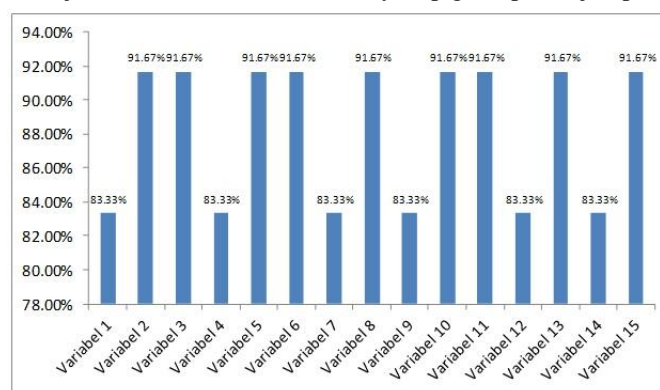
Uji coba lapangan permulaan dilakukan dengan melibatkan 8 orang atlet gulat. Dalam tahap ini 10 teknik menyusup yang direncanakan pada tahap sebelumnya dipraktikkan oleh atlet gulat untuk meningkatkan kualitas teknik menyusup atlet gulat. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 8 variabel latihan teknik menyusup yang dapat digunakan untuk uji lapangan utama. Sedangkan 2 variabel latihan teknik menyusup tidak dapat dapat digunakan untuk uji lapangan utama yaitu variabel latihan 2 dan 6. Hasil evaluasi latihan teknik menyusup gulat pada uji lapangan permulaan dapat dilihat pada histogram berikut.

Gambar 2. Uji Validasi latihan teknik menyusup gulat pada uji lapangan permulaan



Berdasarkan hasil dari revisi terhadap produk utama terdapat 2 perubahan latihan teknik menyusup dan 5 tambahan latihan teknik menyusup yang dikembangkan dari produk utama. Sehingga pada tahapan uji lapangan utama terdapat 15 latihan teknik menyusup gulat yang dikembangkan. Uji lapangan kecil diikuti oleh 18 orang atlet gulat. Berdasarkan hasil dari revisi terhadap produk utama terdapat 2 perubahan latihan teknik menyusup dan 5 tambahan latihan teknik menyusup yang dikembangkan dari produk utama. Sehingga pada tahapan uji lapangan utama terdapat 15 latihan teknik menyusup gulat yang dikembangkan. Uji lapangan kecil diikuti oleh 18 orang atlet gulat. Deskripsi latihan teknik menyusup pada uji lapangan utama adalah sebagai berikut :

Gambar 3. Uji Validasi latihan teknik menyusup gulat pada uji lapangan kecil

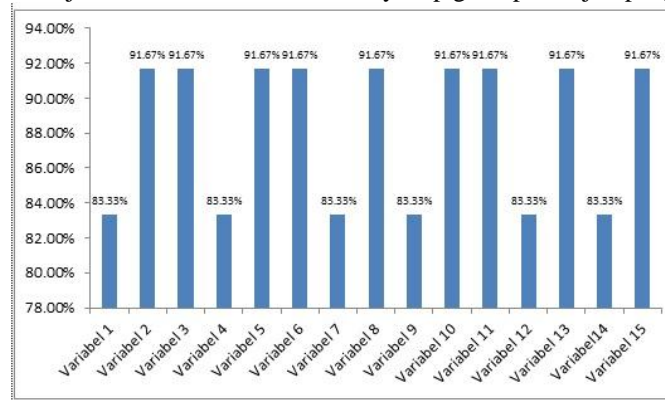


Berdasarkan hasil dari revisi terhadap uji coba kelompok kecil maka dilanjutkan uji lapangan besar dengan 15 latihan teknik menyusup gulat yang telah dikembangkan. uji lapangan besar diikuti oleh 40 orang atlet gulat. Bentuk latihan teknik menyusup pada uji lapangan besar adalah latihan teknik menyusup masuk kolong kaki bergantian, latihan teknik menyusup dengan bentuk angka delapan, latihan teknik menyusup zigzag dibawah media pembatas, latihan teknik menyusup dengan tangkapan satu kaki, latihan teknik menyusup dengan beban karet dipinggang, latihan teknik menyusup dengan beban karet digenggam kedua tangan, latihan teknik berkelit leher dilanjutkan dengan menyusup, latihan teknik berkelit horizontal dilanjutkan dengan menyusup kolong kaki, latihan filling teknik

menyusup dengan media bola basket, latihan imajinasi teknik menyusup, latihan teknik menyusup dengan beban karet dipinggang dan digenggam tangan, latihan teknik menyusup dengan awalan genggam tangan, latihan teknik menyusup bolak balik dibawah media pembatas. latihan teknik menyusup dengan media pembatas dan latihan teknik menyusup dengan awalan duduk.

Setelah uji lapangan besar selesai dilakukan evaluasi dari latihan teknik menyusup gulat oleh 3 orang ahli gulat yaitu 3 orang pelatih gulat. Berdasarkan hasil uji lapangan besar yang melibatkan 40 orang atlet gulat diperoleh evaluasi dari ahli tentang kesesuaian defenisi operasional dan defenisi konseptual dari latihan teknik menyusup sebagai berikut :

Gambar 4. Uji Validasi latihan teknik menyusup gulat pada uji lapangan besar



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil proses dan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan oleh peneliti sehubungan dengan penelitian tentang latihan teknik menyusup. Pada awalnya peneliti melakukan tahap analisis kebutuhan tentang latihan teknik menyusup kemudian dirancang 10 bentuk latihan teknik menyusup. Setelah itu dilakukan uji coba permulaan, divalidasi oleh 2 orang expert judgement dan 3 orang pakar gulat yang berlisensi nasional. Setelah divalidasi terjadi beberapa perubahan dan penambahan bentuk latihan, terutama pada bentuk latihan kedua dan keenam. Setelah direvisi ulang pada tahap ini, maka pada uji lapangan kecil dikembangkan menjadi 15 bentuk latihan teknik menyusup, antara lain ; 1) Menyusup masuk kolong kaki bergantian, 2) Menyusup dengan bentuk angka delapan, 3) Menyusup zigzag dibawah media pembatas, 4) Menyusup dengan tangkapan satu kaki, 5) Menyusup dengan beban karet di pinggang, 6) Menyusup dengan beban karet di genggam kedua tangan, 7) Berkelit leher dilanjutkan dengan menyusup, 8) Berkelit horizontal dan dilanjutkan menyusup kolong kaki, 9) Menyusup dengan media bola basket, 10) Imajinasi teknik menyusup, 11) Menyusup dengan beban karet dipinggang dan digenggam tangan, 12) Menyusup dengan awalan genggam tangan, 13) Menyusup bolak balik dibawah media pembatas, 14) Menyusup dengan media pembatas, 15) Menyusup dengan awalan duduk. Setelah direvisi ulang pada tahap ini, maka pada uji lapangan besar dan 15 bentuk latihan teknik menyusup dinyatakan valid dan ditetapkan menjadi produk final.

Berdasarkan hasil evaluasi para ahli gulat dan tingkat respon atlet terhadap latihan teknik menyusup yang dikembangkan diperoleh bahwa latihan yang dikembangkan peneliti sesuai untuk meningkatkan keterampilan teknik menyusup gulat pada atlet.

Berdasarkan validasi ahli dan uji coba, telah dihasilkan suatu produk latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat ini yang ternyata secara keseluruhan layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik menyusup.

Berdasarkan hasil uji efektivitas bentuk latihan, terbukti secara empiris bahwa hasil produk yang berupa latihan teknik menyusup ini efektif dan efisien.

Penelitian ini menghasilkan suatu latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat yang variatif, sehingga dapat digunakan untuk mempermahir teknik menyusup dalam berbagai situasi pergulatan yang akan di susun dalam bentuk buku panduan.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W. R & Gall, M. D. 1983. *Education Research An Introduction*, New York: Longman.
- David Eduardo López González. 2011. *Determinant Factors For The Frequency Of Successful Technical-Tactical Combination In The Standing Position From The 2009 Womans Senior World Wrestling Championship, USA* : International Journal of Wrestling Science
- Harold Tunnemann. 2009. *Analysis of The Freestyle Men World Championship 2009 In Hering, USA* : International Journal of Wrestling Science
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2005. “*Metode Penelitian Pendidikan*” , Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Penerbit Alfabeta.