

Pengaruh Latihan Manekin Dan Berpasangan Terhadap Hasil Gulungan Perut Gulat Atlet Kota Padangsidempuan

Riska Ramadani Nasution¹, Hilmainur Syampurma², Suwirman³, Frizki Amra

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Ramadanirizka1701@gmail.com hilminursyampurma@fikunp.ac.id suwirman@fik.unp.ac.id
frizkiamra@fik.unp.ac.id

DOI JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.127>

Kata kunci : Latihan Manekin Dan Berpasangan, Gulat

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya teknik gulungan perut yang dimiliki oleh atlet gulat Padangsidempuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan manekin dan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 s.d Januari 2024 di camp latihan Gulat Kota Padangsidempuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat Padangsidempuan yang berjumlah 11 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 11 orang atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan gulungan perut. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean atau uji t. Terdapat pengaruh latihan manekin dan berpasangan terhadap kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan dengan $t_{hitung} 5,24 > t_{tabel} 1,795$, dimana terjadi rata-rata peningkatan rata-rata kemampuan gulungan perut sebesar 5,36 poin. Yang dimana 7 orang (64%) memiliki kemampuan gulungan perut di kelas interval Baik sekali, 3 orang (27%) memiliki kemampuan gulungan perut di kelas interval Baik, 1 orang (9%) memiliki kemampuan gulungan perut di kelas interval Sedang. Dengan skor rata-rata data awal (*posttest*) 5,27 sedangkan skor rata-rata data akhir (*posttest*) 10,54 meningkat sebesar 5,36 poin.

Keywords : *Mannequin and pair training, wrestling*

Abstract : *The problem in this research is the low level of abdominal roll techniques used by Padangsidempuan wrestling athletes. The aim of this research was to determine the effect of mannequin and pair training on increasing the abdominal rolling ability of Padangsidempuan wrestling athletes. This type of research is quasi-experimental research. This research was conducted from November 2024 to January 2024 at the Padangsidempuan City Wrestling training camp. The population in this study were all Padangsidempuan wrestling athletes, totaling 11 athletes. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 11 athletes. The instrument used in this research was the stomach roll ability test. The data analysis technique uses statistical analysis, mean difference test or t test. There was an effect of mannequin and pair training on the stomach roll ability of Padangsidempuan wrestling athletes with $t_{count} 5.24 > t_{table} 1.795$, where there was an average increase in stomach roll ability of 5.36 points. Where 7 people (64%) have stomach roll ability in the interval class Very Good, 3 people (27%) have stomach roll ability in the Interval class Good, 1 person (9%) has stomach roll ability in the Medium interval class. With an average score of initial data (*posttest*) of 5.27 while an average score of final data (*posttest*) of 10.54, an increase of 5.36 points.*

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan

masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

Pencapaian suatu prestasi dibidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/ unsure yang mendukung terwujudnya prestasi (Suwirman, 2019). Olahraga beladiri merupakan olahraga yang sangat memiliki ciri yang khas, karena olahraga beladiri adalah olahraga full body contact yaitu melibatkan tubuh untuk bersentuhan atau berhubungan oleh badan lawan dalam usaha untuk mengalahkan.

Dari berbagai macam olahraga beladiri lainnya antara lain, pencak silat, kempo, taekwondo, sumo, tinju, judo, gulat dan lain sebagainya. Dari beberapa banyak olahraga beladiri, olahraga gulat sekarang tidak kalah dengan olahraga beladiri lainnya, olahraga gulat salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olympiade.

Gulat memiliki pengertian sebagai suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai, dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto, 2004).

Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh, berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, menahan, sehingga lawan menempel di atas matras dengan tidak melanggar peraturan yang telah ditentukan. Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu Gaya Bebas (Free Style) dan Gaya Romawi Yunani (Greco Romaine).

Teknik dasar memegang peranan penting dalam suatu cabang olahraga. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Karena dengan kesempurnaan teknik dasar tersebut dapat mengembangkan permainan dengan taktik dan strategi yang tepat dalam menghadapi lawannya (Rubiando, 2004).

Mengenai teknik gulungan ini Bambang (2008) berpendapat: "Teknik gulungan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu gulungan depan (gulungan kepala) dan gulungan pinggang (gulungan perut)". Dan untuk dapat melakukan teknik gulungan perut, pegulat harus memiliki lengan yang kuat karena harus mampu mengunci perut lawan sehingga lawan tidak dapat melepaskan diri dan tidak dapat melakukan serangan balik yang cepat.

Dalam melakukan teknik gulungan, pegulat pemula rata-rata masih belum efisien tenaga, mereka mengandalkan power lengan saja, bahkan terdapat pegulat yang mengangkat badan lawan terlebih dahulu sebelum melakukan teknik gulungan. Hal tersebut tentunya membutuhkan tenaga yang sangat besar dan mengakibatkan pegulat lebih cepat lelah. Pada saat melakukan teknik gulungan, punggung pegulat tidak boleh menempel pada matras dan harus dilakukan dalam satu rangkaian gerakan dan tidak boleh terdapat

gerakan tertahan. Apabila pada saat gulungan berlangsung, lawan mampu menahan atau menindih pegulat yang menggulung maka poin nilai yang diperoleh adalah 2 – 2. Artinya poin dua untuk pegulat yang menggulung dan poin dua untuk lawan.

Pada saat atlet melakukan latihan masih banyak atlet yang mengalami kesulitan untuk melakukan teknik gulungan yang maksimal. Dimana teknik gulungan yang dilakukan atlet seringkali gagal dan tidak berhasil, dikarenakan atlet tidak berhasil menggulung tubuh lawan dengan teknik yang maksimal.

Untuk mendapatkan gulungan perut yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah : latihan maniken, latihan berpasangan, persiapan fisik dan persiapan teknik. Aspek kemampuan biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, dan komposisi tubuh juga harus dilatih dan dikembangkan. Keberhasilan seorang pegulat dalam mencapai prestasi tinggi tidak akan tercapai tanpa latihan melalui program latihan yang sistematis, disiplin dan motivasi atlet itu sendiri.

Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2015) bahwa: "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin". Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Berdasarkan hasil oservasi penulis pada latihan bersama di Aula Stadion H.M. Nurdin Kota Padangsidimpuan ternyata latihan yang dilakukan oleh atlet belum memaksimalkan komponen pendukung dalam melakukan gulungan perut, pada saat bertanding sebagian atlet mengangkat beban lawan terlepas ketika menggulung, sehingga gulungan tidak sempurna, Pada saat penempatan posisi badan

yang salah akan mengakibatkan pegulat kehilangan lawan saat melakukan penyerangan, power lengan yang lemah mempengaruhi gulungan perut sehingga kekuatan dan kecepatan yang disalurkan tidak baik.

Beberapa atlet yang badannya kurang lentur saat akan melakukan gulungan perut tidak berhasil melakukan gulungan, pada saat menaruh beban pegulat di atas lawan terlepas disebabkan power lengan atlet kurang kuat, posisi badan pegulat kurang sempurna saat akan menggulung, kemudian atlet tidak mendapatkan gulungan yang tepat saat akan mengunci dan menggulung lawan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka, peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “pengaruh latihan manekin dan berpasangan terhadap hasil gulungan perut gulat atlet Kota Padangsidempuan”.

METODE

Menurut Sugiyono (2012), metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen.

Tempat penelitian yaitu di Ujung Padang Kota Padangsidempuan tepatnya di camp latihan Gulat Kota Padangsidempuan. Pemberian (*treatment*) dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at. Sesuai yang dilakukan oleh T.Sugiardo 1991 dalam (Aulia. 2022) mengatakan bahwa proses latihan selama 8 kali sudah dapat

dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Gulat Kota Padangsidempuan yang berjumlah 11 atlet dan semua atlet adalah putra.

Menurut Eri Barlian (2016) mengatakan, “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total Sampling, karena populasi sekaligus sebagai sampel dalam penelitian ini adalah atlet Gulat Kota Padangsidempuan yang berjumlah 11 orang di bagi menjadi 2 kelompok. Yaitu 5 atlet menggunakan latihan berpasangan dan 6 atlet menggunakan latihan manekin. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kemampuan gulungan perut

Salah satu teknik gulungan yang memanfaatkan kepala atau posisi kayang sebagai tumpuan teknik gulungan perut dalam olahraga gulat (Rubianto, 2004). Gulungan perut dapat diukur dengan tes gulungan dalam waktu yang tidak ditentukan dan menggunakan **stopwatch**. Atlet diminta untuk melakukan gulungan sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit. Lalu hitung jumlah gulungan yang berhasil dilakukan dalam waktu tersebut.



Sumber : Data penelitian, Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji beda mean atau uji t



Sumber : Data Penelitian, Manekin/Samsak



Sumber : Data Penelitian Postest

HASIL

1. Hasil Tes Awal Kemampuan Gulungan Perut Atlet Gulat Padangsidempuan

Berdasarkan analisis data tes awal (*pre-test*) kemampuan gulungan perut terhadap 11 orang atlet gulat, maka dari 11 orang atlet yang dijadikan sebagai sampel diperoleh skor tertinggi = 6-7 dan skor terendah = ≤ 3 Kemudian diperoleh standar deviasi = 1,848833 dan skor rata-rata = 5,272727. distribusi frekuensi hasil data awal (*pre-test*) dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 1. Hasil Tes Awal (*Pre-test*)

No	Kelas Interval	<i>Pre-test</i>		Kriteria
		(Fa)	(%)	
1	≥ 10	0	0	Baik sekali
2	8-9	0	0	Baik
3	6-7	6	55	Sedang
4	4-5	2	18	Kurang
5	≤ 3	3	2	Kurang sekali
Jumlah		11	100	

Dari data *pre-test*, tidak ada atlet yang memiliki kemampuan gulungan perut pada kelas interval 5-10 detik dan 11-15 detik, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 3 orang (27,3%) atlet memiliki skor kemampuan gulungan perut pada kelas interval 16-20 detik, berada pada kategori sedang. 5 orang (45,5%) atlet memiliki skor kemampuan gulungan perut pada kelas interval 21-25 detik, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (27,3%) memiliki skor kemampuan gulungan perut pada kelas interval 26-30 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 22,45 detik. Dapat disimpulkan kemampuan gulungan perut (*pre-test*) atlet gulat Padangsidempuan berada pada kategori kurang.

2. Hasil Tes akhir Kemampuan Gulungan Perut Atlet Gulat Padangsidempuan

Berdasarkan analisis data Tes akhir (*Post-test*) kemampuan gulungan perut terhadap 11 orang atlet gulat, maka dari 11 orang atlet yang dijadikan sebagai sampel diperoleh skor tertinggi = 14 dan skor terendah = 7. Kemudian diperoleh standar deviasi = 2,161649 dan skor rata-rata = 10,54545. distribusi frekuensi hasil data awal (*Post-test*) dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 2. Hasil Tes akhir (Post-test)

No	Kelas Interval	Post-test		Kriteria
		(Fa)	(%)	
1	≥10	7	64	Baik sekali
2	8-9	3	27	Baik
3	6-7	1	9	Sedang
4	4-5	0	0	Kurang
5	≤3	0	0	Kurang sekali
Jumlah		11	100	

Berdasarkan tabel di atas, Kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan, dari data *Post-test*, 7 orang (64%) memiliki kemampuan gulungan perut pada kelas interval ≥10, berada pada kategori baik sekali. 3 orang (27%) atlet memiliki skor kemampuan gulungan perut pada kelas interval 8-9, berada pada kategori baik. 1 orang (9%) atlet memiliki skor kemampuan gulungan perut pada kelas interval ≤3, berada pada kategori ksedang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 10,54. Dapat disimpulkan kemampuan gulungan perut (*Post-test*) atlet gulat Padangsidempuan berada pada kategori Baik Sekali.

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan gulungan perut

No	Variabel	N	Lo	Lt	Distribusi
1	Kemampuan gulungan perut (<i>pre-test</i>)	11	0,175	0,249	Normal
2	Kemampuan gulungan perut (<i>post-test</i>)	11	0,126	0,249	Normal

Berdasarkan tabel 4 rangkuman hasil analisis uji *liliefors* tersebut dapat diketahui bahwa hasil

uji normalitas untuk data awal (*pre-test*) Kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan diperoleh skor $Lo = 0,175$ dengan $n = 11$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,249 yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan berasal dari populasi yang berdistribusi normal Begitu juga dengan data akhir (*post-test*) kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan diperoleh skor $Lo = 0,126$ dengan $n = 11$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,249 yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes Kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	Rata-rata	N	thitung	ttabel	Keterangan
Kemampuan gulungan perut	Data awal (<i>pre-test</i>)	11	5,27	1,74	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)	11	10,54	1,74	

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan latihan manekin dan berpasangan terhadap

kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan dimana rata-rata kemampuan gulungan perut (*pre-test*) adalah sebesar 5,27 dan rata-rata data akhir (*post-test*) kemampuan gulungan perut sebesar 10,54. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 5,24 \geq t_t = 1,79$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan latihan manekin dan berpasangan terhadap kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan.

PEMBAHASAN

Pada sub bab ini akan dibahas hasil penelitian yang telah dilakukan dimana dalam penelitian terlebih dahulu diambil data awal (*pre test*) kelincahan atlet gulat Padangsidempuan, setelah dilakukan *pre test* maka dilakukan perlakuan latihan selama 12 kali pertemuan dimana setelah selesai melakukan perlakuan latihan selama 12 kali pertemuan dilakukan pengambilan data akhir (*post test*) kelincahan dari atlet gulat Padangsidempuan. Hasil analisis akan dibahas sebagai berikut.

Hasil pengujian hipotesis yang pertama berdasarkan hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t latihan latihan manekin dan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan dengan $t_{hitung} 5,24$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,795 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n - 1 = 11 - 1$, maka $t_{hitung} 5,24 > t_{tabel} 1,795$ ($5,24 > 1,795$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Artinya semakin seringnya seorang atlet gulat melakukan latihan latihan manekin dan berpasangan, maka akan semakin baik juga kemampuan gulungan perut atlet tersebut.

Olahraga gulat adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling melakukan kontak fisik dan saling berusaha untuk menjatuhkan satu samalain, dengan cara menarik, mendorong, membanting, menjegal dan mengunci sampai posisi bahu lawan menempel di atas matras. Mysnyk (2010) menyatakan bahwa "gulat merupakan salah satu jenis olahraga gerakan dan perlawanan. Semakin banyak teknik yang diketahui seorang pegulat dan dapat digunakan secara efektif, maka semakin sukseslah pegulat tersebut". Gulat adalah cabang olahraga yang di pertandingkan dalam tingkat internasional, Nasional dan daerah.

Salah satu teknik dalam olahraga gulat adalah gulungan perut. Gulungan perut adalah salah satu teknik dasar dalam olahraga gulat terutama dalam gaya gulat bebas dan gulat greco roman. Tujuan dari gulungan perut adalah untuk menghindari serangan lawan, mengubah posisi, dan menciptakan kesempatan untuk melakukan serangan balik. Dengan memahami teknik dan jenis-jenis gulungan perut pegulat dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan gulungan perut.

Salah satu latihan yang bisa menjadi alternatif dalam meningkatkan teknik gulungan perut adalah latihan manekin dan berpasangan. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terbukti latihan manekin dan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan gulungan perut atlet. Itu terlihat dari meningkatkan raih rata-rata teknik gulungan perut yang dilakukan oleh atlet. Dimana pada saat melakukan pengambilan data awal didapatkan rata-rata sebesar 22,45 detik, kemudian setelah dilakukan latihan selama 12 kali pertemuan ditemukan peningkatan teknik gulungan perut yang dimiliki oleh atlet dimana didapatkan pada rata-rata tes akhir sebesar 16,82 detik. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan manekin dan berpasangan bisa dijadikan

pedoman bagi para pelatih dalam meningkatkan teknik gulungan perut atlet. Tetapi latihan harus konsisten dan disiplin dengan memperhatikan intensitas latihan dari pertemuan ke pertemuan lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan manekin dan berpasangan terhadap kemampuan gulungan perut atlet gulat Padangsidempuan dengan $t_{hitung} 5,24 > t_{tabel} 1,795$, dimana terjadi rata-rata peningkatan rata-rata kemampuan gulungan perut sebesar 1,73 poin. Artinya latihan manekin dan berpasangan sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan gulungan perut dalam olahraga gulat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi. dkk. 2019. Sosialisasi Program Latihan Motor *Ability* Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-DO Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah.
- Arsil. (2008). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang. FIK-UNP Padang.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Barlian, Eri. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Dwiapta Yopi, Yaslindo. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 3, No. 1, 15.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Padang Volleyball Club. *Jurnal JPDO*, 6(5), 160-167
- Hakim, I., & Umar, U. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman (Physical Conditions of Bolavoli Son Athlet State High School 1 Stone Gasan Padang pariman). *Jurnal Patriot*, 1(3), 1211-1225
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- Ihsan, N., Sasmita, W., & Suwirman, S. (2022). *Teknologi dalam Pembelajaran Pencak Silat* (pp. 1-185). Rajawali Pers.

- Irawadi, H. (2018). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Padang.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Kalle Lyytinen & Gregory M Rose (2006) Information system development agility as organizational learning, *European Journal of Information Systems*, 15:2, 183-199, DOI: 10.1057/palgrave.ejis.3000604
- Lubis, J, dkk. (2016). *Pencak Silat Edisi 3*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Lubis, Johansyah, Dkk. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang: UNP Press.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.