



**PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA  
PERBAIKAN PENGUASAAN TEKNIK YANG BERPENGARUH PADA  
APLIKASI PERTANDINGAN TERHADAP ATLET PGSI KABUPATEN  
KARANGANYAR**

**BidangKegiatan:  
PKM-P**

Diusulkan oleh:

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| ANDRI ASTUTI   | 6301413098/2013 |
| RINA ZULIANA   | 6301413065/2013 |
| SUSI HERNAWATI | 6301414124/2014 |

**UNIVERSITAS NEGERI SEMERANG  
SEMARANG  
2015**

## PENGESAHAN PKM-PENELITIAN

1. Judul Kegiatan : PERBAIKAN PENGUASAAN TEKNIK YANG BERPENGARUH TERHADAP APLIKASI PERTANDINGAN TERHADAP ATLET PGSI KABUPATEN KARANGANYAR
2. Bidang Kegiatan : PKM-Penelitian
  3. Ketua Pelaksana Kegiatan
    - a. Nama Lengkap : Andri Astuti
    - b. NIM : 6301413098
    - c. Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
    - d. Universitas/Institut/Politeknik : Universitas Negeri Semarang
    - e. Alamat Rumah dan No.Tel./HP : Buntar 02/02, Buntar, Mojogedang, Karanganyar/085728638093
    - f. Alamat email : andriastuti1995@yahoo.com
  4. Anggota Pelaksana Kegiatan/Penulis : 2 orang
  5. Dosen Pendamping
    - a. Nama Lengkap dan Gelar : Dra. Kaswarganti Rahayu.M.Kes
    - b. NIDN : 0019016704
    - c. Alamat Rumah dan No.Tel./HP : Jl. Sumbawa VIII/134 Gedang Asri Baru Ungaran/08157663837
6. Biaya Kegiatan Total
  - a. Dikti : Rp 11.408.000,00,-
  - b. Sumber lain : -
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 3 bulan

Semarang, 10 Juni 2015

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO

Ketua Pelaksana

**(Drs. Hermawan, M. Pd)**

NIP.195904011988031002

**(Andri Astuti)**

NIM. 6301413098

Rektor Bidang Kemahasiswaan

Dosen Pembimbing

**(Dr.Bambang Budi Raharjo)**  
NIP/NIK. 196012171986011001

**(Dra. KaswargantiRahayu, M. Kes)**  
NIP.196701191992032001

### **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Kehadirat Allah SWT yang atas karunia dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan PKM-PENELITIAN yang berjudul PERBAIKAN PENGUASAAN TEKNIK YANG BERPENGARUH PADA APLIKASI PERTANDINGAN TERHADAP ATLET PGSI KABUPATEN KARANGANYAR yang membahas mengenai ini dengan baik dan tanpa ada suatu halangan yang berarti. Tulisan ini disusun sebagai usulan PKM-P Tahun 2015

Selesainya penulisan PKM-P ini dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan arahan kepada penulis
2. Orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan dan do'anya kepada penulis
3. Berbagai pihak yang turut membantu dalam proses penelitian dan penulisan yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu

Penulis menyadari mungkin masih banyak kekuarangan dalam penulisan PKM-P mengenai PERBAIKAN PENGUASAAN TEKNIK YANG BERPENGARUH PADA APLIKASI PERTANDINGAN TERHADAP ATLET PGSI KABUPATEN KARANGANYAR ini. Oleh karena itu, kami mengharap kritik dan saran yang membangun. Semoga tulisan ini bermanfaat dan berguna bagi penulis dan pembaca.

Semarang, 10 Juni 2015

Penulis,

## DAFTAR ISI

|  |    |
|--|----|
| HALAMAN JUDUL .....                              | 1  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                          | 2  |
| KATA PENGANTAR .....                             | 3  |
| DAFTAR ISI .....                                 | 4  |
| RINGKASAN .....                                  | 5  |
| <b>BAB 1. PENDAHULUAN</b>                        |    |
| Latar Belakang .....                             | 8  |
| <b>BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA</b>                   |    |
| Landasan Teori .....                             | 7  |
| <b>BAB 3. METODE PENELITIAN</b>                  |    |
| Pendekatan Penelitian .....                      | 10 |
| Lokasi Penelitian .....                          | 10 |
| Subyek Penelitian .....                          | 10 |
| Sumber Data Penelitian .....                     | 11 |
| Metode Pengumpulan Data .....                    | 11 |
| Analisis Data .....                              | 12 |
| Penafsiran dan Kesimpulan Hasil Penelitian ..... | 12 |
| <b>BAB IV BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN</b>          |    |
| Anggaran Biaya .....                             | 13 |
| Jadwal Kegiatan .....                            | 13 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                              | 14 |
| <b>LAMPIRAN</b>                                  |    |
| Biodata Ketua Pelaksana .....                    | 15 |
| Biodata Anggota 1 .....                          | 16 |
| Biodata Anggota 2 .....                          | 17 |
| Biodata Dosen Pendamping .....                   | 18 |
| Susunan Organisasi dan Pembagian Tugas .....     | 20 |
| Justifikasi Anggaran Kegiatan .....              | 21 |
| Surat Pernyataan Ketua Pelaksana .....           | 22 |

## **RINGKASAN**

Cabang olahraga beladiri adalah cabang olahraga yang telah dikenal luas oleh masyarakat, selain untuk membela diri pada saat terjadi kejahatan olahraga beladiri juga digunakan untuk memperoleh prestasi. Cabang olahraga beladiri gulat menjadi salah satu beladiri yang cukup lama dikenal. Gulat sendiri telah di perlombakan sejak zaman Romawi. Di Indonesia Olahraga beladiri gulat sudah rutin untuk dipertandingkan secara resmi diberbagai daerah. Hal tersebut juga membawa dampak terhadap pelatihan olahraga beladiri gulat diberbagai daerah termasuk di sekolah-sekolah. Di SMA Negeri Mojogedang beberapa tahun terakhir selalu mengikuti berbagai kejuaraan resmi tingkat provinsi Jawa Tengah, namun hal tersebut bukan menjadi jaminan bahwa para atlet yang dikirimkan sudah menguasai teknik dasar dari olahraga beladiri gulat, bahkan jika dibandingkan daerah lain atlet dari SMA Negeri Mojogedang sangat jauh tertinggal. Dari penelitian ini diharapkan hambatan yang menyebabkan kurangnya penguasaan teknik dasar dapat diatasi khususnya teknik dasar bantingan yang selalu menjadi andalan para atlet SMA Negeri Mojogedang.

Penguasaan teknik dasar dalam olahraga beladiri gulat sangatlah penting untuk dimiliki para atlet agar perolehan nilai sempurna. Selain dapat mengatasi hambatan penguasaan teknik, diharapkan setelah diadakannya penelitian ini para atlet dapat menguasai teknik bantingan dengan sempurna dan dapat mengaplikasikan dengan baik pada saat pertandingan. Dari hal tersebut maka para atlet dapat meningkatkan hasil menjadi juara satu, karena yang selama ini diperoleh selalu menjadi juara dua ataupun tiga.

Beberapa cara yang direncanakan untuk mencapai tujuan tersebut yaitu dengan mengubah program latihan teknik yang selama ini dilakukan yaitu yang awalnya menggunakan bentuk klasikal atau kelompok diganti dengan bentuk latihan teknik secara drill terhadap atlet dengan formasi satu lawan satu sparing yang kemudian secara langsung pada saat posisi menguntungkan diarahkan untuk melakukan eksekusi. Formasi senioritas pada saat sparing yang dikondisikan seperti pada saat pertandingan diganti dengan formasi campuran antara junior dan senior namun kondisi dibuat sparing teknik saja, agar pada saat pelatih tidak dapat menjangkau keseluruhan atlet maka peran senior mengarahkan juniornya agar dalam melakukan ambilan lebih sempurna.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang**

Cabang olahraga yang berkembang di Indonesia sekarang ini cukup banyak. Berbagai cabang mengalami perkembangan pesat, dan selalu menyesuaikan dengan kondisi kekinian. Beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal masyarakat dan tak sedikit pula yang mempelajarinya. Di Indonesia sejak zaman prasejarah hingga sekarang banyak sekali cabang olahraga yang berkembang, mulai dari pencak silat, karate, taekwondo, judo, tinju, tarung drajat dan juga gulat.

Cabang olahraga gulat merupakan cabang olahraga yang telah dikenal sejak zaman Romawi. Gulat dibawa ke Indonesia oleh tentara Belanda. Masyarakat Indonesia ketika itu mengenal gulat sebagai tontonan di pasar malam atau pada pesta-pesta dikota besar sebagai acara hiburan.

Bantingan merupakan salah satu teknik dasar dalam cabang olahraga gulat. Teknik bantingan ada beberapa jenis, namun bantingan dasarnya ada tiga jenis yaitu bantingan tarikan lengan, bantingan leher dan bantingan pinggang. Teknik bantingan dalam pertandingan gulat adalah teknik yang memperoleh nilai tertinggi kedua setelah kayang apabila dilakukan dengan sempurna. Perolehan nilai tinggi dari teknik bantingan sempurna karena teknik ambilan bantingan memperbesar presentase kemenangan mutlak.

Kegagalan dan kurang sempurnanya ambilan teknik bantingan merupakan kesalahan yang cukup sering dilakukan para atlet pada saat sparing ataupun pertandingan resmi. Kegagalan dan kurang sempurna dari ambilan teknik bantingan bisa dikarenakan beberapa hal seperti tidak melakukan tarikan lengan lawan, rangkulan terhadap leher lawan kurang, pinggul yang tidak berada disamping lawan serta posisi kaki pada saat akan melakukan teknik bantingan. Hal ini menjadi persoalan yang cukup penting namun terkadang tidak ada evaluasi dan perbaikan dari program latihan. Tetapi sesungguhnya permasalahan tidak selesai sampai disitu. Kurang sempurna dan kegagalan yang dilakukan oleh para atlet menjadi ancaman yang cukup beresiko kekalahan bagi atlet yang melakukan kegagalan tersebut.

Kematangan teknik bantingan yang kurang untuk memperoleh kesempurnaan ambilan teknik merupakan permasalahan atlet. Kondisi ini terjadi pada beberapa atlet terutama pada tim-tim yang kurang intensif dalam melakukan latihan.

Tarikan lengan lawan adalah faktor yang mendukung bantingan leher, dimana tarikan tersebut akan mempengaruhi penempatan posisi tubuh lawan yang akan dibanting. Tujuan dari tarikan lengan yang kuat untuk menambah efektivitas penempatan posisi dan mempermudah untuk melakukan gerakan lanjutan koordinasi.

Posisi pinggul kesamping lawan adalah gerakan yang dilakukan untuk mengurangi keluaran tenaga untuk teknik bantingan, baik teknik bantingan lengan, teknik bantingan leher dan juga teknik bantingan pinggang. Selain untuk mengurangi keluaran tenaga, gerakan pinggul juga untuk membantu agar teknik bantingan mendapat nilai sempurna dengan lawan kedua kakinya dapat melayang diudara.

Kecepatan menjadi salah satu penunjang berbagai cabang olahraga, termasuk dalam cabang olahraga gulat kecepatan menjadi andalan untuk memperoleh keberhasilan berbagai ambilan teknik dalam olahraga gulat. Bantingan adalah salah satu teknik yang sangat memerlukan kecepatan dalam penerapan ambilan tekniknya.

Dalam penelitian ini obyek yang digunakan sebagai penelitian adalah atlet gulat di SMA N Mojogedang. SMA N Mojogedang adalah salah satu sekolah yang atlet gulatnya mempunyai kekurangan dalam kematangan teknik-teknik gulat utamanya teknik bantingan. SMA N Mojogedang mempunyai 6 orang atlet dan 4 diantaranya sering diterjunkan dalam kejuaraan daerah yang dilakukan di propinsi Jawa Tengah beberapa tahun terakhir.

Mengetahui keadaan tempat latihan yang demikian, pelatih harus berusaha mencari alternative dari masalah ini. Apabila banyak senior atau atlet yang telah lulus dari SMA N Mojogedang yang mencoba memberikan sedikit arahan dalam teknik bantingan yang tepat untuk mengefektifkan latihan meskipun tidak berada dalam matras. Senior yang telah memberikan sedikit arahan secara langsung meminta atlet untuk melakukan langkah-langkah ambilan teknik bantingan.

Program latihan yang tidak efektif selama ini, dengan bantuan arahan para senior agar efektif ini diharapkan akan berdampak positif. Selain untuk meningkatkan kematangan teknik bantingan bantuan arahan dari para senior juga memberikan semangat dan motivasi bagi para atlet. Hal inilah yang menjadikan perubahan bentuk latihan dan arahan dari para senior bagi para atlet untuk diteliti.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **Landasan Teori**

Bantingan adalah teknik dasar beladiri gulat yang dapat dikatakan sebagai teknik yang mematkan namun juga membawa resiko yang cukup besar, apalagi jika penggunaannya tidak secara sempurna. Teknik bantingan meliputi teknik bantingan memutar, teknik bantingan bahu, teknik bantingan pinggang, teknik bantingan samping teknik bantingan ke belakang, teknik bantingan menyamping, dan teknik bantingan kayang.

Seperti halnya olahraga-olahraga yang lain, dalam olahraga gulat dibutuhkan teknik yang baik untuk dapat memenangkan pertandingan. Sebelum seorang pegulat belajar teknik-teknik gulat syarat utama yang harus dipenuhi oleh seorang pegulat adalah penguasaan teknik dasar. Salah satu teknik yang harus dikuasai adalah teknik bantingan (Rubianto Hadi, 2004: 16 ).

Agar teknik bantingan dapat dilakukan dengan sempurna, kekuatan dorong dan angkat harus benar-benar kuat dan ini adalah kerja beberapa otot. Otot yang dimaksud dalam hal ini adalah otot punggung dan otot lengan. Otot lengan ini berpengaruh terhadap Tarikan lengan lawan adalah factor yang mendukung bantingan leher, dimana tarikan tersebut akan mempengaruhi penempatan posisi tubuh lawan yang akan dibanting. Tujuan dari tarikan lengan yang kuat untuk menambah efektivitas penempatan posisi dan mempermudah untuk melakukan gerakan lanjutan koordinasi. Selain itu tarikan lengan juga digunakan sebagai kunci untuk mengurangi pergerakan lawan untuk melakukan konter dan blok.

Otot punggung sendiri berkaitan dengan pergerakan pinggul kesamping lawan adalah gerakan yang dilakukan untuk mengurangi keluaran tenaga untuk teknik bantingan, baik teknik bantingan lengan, teknik bantingan leher dan juga teknik bantingan pinggang. Selain untuk mengurangi keluaran tenaga, gerakan pinggul juga untuk membantu agar teknik bantingan mendapat nilai sempurna dengan lawan kedua kakinya dapat melayang diudara. Kelentukan pinggul sangat berguna untuk menopang berat lawan yang akan dibanting, dengan kelentukan pinggul maka keringan keluaran tenaga akan didapatkan. Sebab jika hanya mengandalkan tarikan lengan dan rangkulan leher maka pada saat korban akan dibanting maka lawan akan mudah untuk melakukan konter dan resiko kegagalan cukup besar.

Selain dari kekuatan otot faktor yang berpengaruh adalah kecepatan menjadi salah satu penunjang cabang olahraga gulat, kecepatan menjadi andalan untuk memperoleh keberhasilan berbagai ambilan teknik dalam olahraga gulat. Bantingan adalah salah satu teknik yang sangat memerlukan kecepatan dalam penerapan ambilan tekniknya. Teknik bantingan harus dilakukan dengan cepat

agar lawan tidak melakukan persiapan untuk melakukan konter. Teknik bantingan sangat beresiko untuk dilakukan, bukan hanya resiko kehilangan angka/ nilai namun juga kekalahan mutlak secara langsung sehingga ambilan teknik ini harus dilakukan dengan tepat dan cepat secara benar agar teknik ambilan teknik dapat secara efektif didapatkan.

Dalam penelitian ini obyek yang digunakan sebagai penelitian adalah atlet gulat di SMA N Mojogedang. SMA N Mojogedang adalah salah satu sekolah yang atlet gulatnya mempunyai kekurangan dalam kematangan teknik-teknik gulat utamanya teknik bantingan. SMA N Mojogedang mempunyai 6 orang atlet dan 4 diantaranya sering diterjunkan dalam kejuaraan daerah yang dilakukan di propinsi Jawa Tengah beberapa tahun terakhir, tempat latihan yang kurang memadai juga menjadi kendala dalam melakukan latihan yang efektif. Dengan kondisi ini, para atlet dimungkinkan tidak mengalami peningkatan kematangan teknik. Tempat latihan yang sempit tidak dapat memberikan keleluasaan bagi para atlet dalam melakukan latihan bantingan secara maksimal.

Mengetahui keadaan tempat latihan yang demikian, pelatih harus berusaha mencari alternative dari masalah ini. Apabila banyak senior atau atlet yang telah lulus dari SMA N Mojogedang yang mencoba memberikan sedikit arahan dalam teknik bantingan yang tepat untuk mengefektifkan latihan meskipun tidak berada dalam matras. Senior yang telah memberikan sedikit arahan secara langsung meminta atlet untuk melakukan langkah-langkah ambilan teknik bantingan. Arahan berupa langkah-langkah sederhana yang efektif untuk melakukan teknik bantingan. Arahan diluar matras yang dimaksud dalam penelitian ini adalah arahan dimana lawan tidak dibanting, yang dilakukan hanyalah langkah-langkah dan cara yang benar tanpa eksekusi.

Berbagai pola latihan yang lama program latihan yang tidak efektif dengan bantuan arahan para senior agar efektif ini diharapkan akan berdampak positif. Selain untuk meningkatkan kematangan teknik bantingan bantuan arahan dari para senior juga memberikan semangat dan motivasi bagi para atlet. Hal inilah yang menjadikan perubahan bentuk latihan dan arahan dari para senior bagi para atlet untuk diteliti.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Dimana peneliti menganalisis dan membuat kesimpulan dari proses penelitian.

Studi deskriptif, survey, yaitu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai factor yang merupakan pendukung terhadap kualitas(Suharsimi Arikunto, 2013:151). Metode pendekatan survey bertujuan untuk memantapkan rencana dalam menentukan langkah-langkah dari penelitian. Dari berbagai kajian definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian pendekatan survey adalah penelitian yang digunakan untuk memantapkan langkah-langkah apa saja yang tepat untuk digunakan dalam penelitian tersebut.

Metode pendekatan survey digunakan dengan mempertimbangkan beberapa hal: pertama untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas perlakuan yang diberikan, kedua informasi mengenai perkembangan perlakuan tidak dapat dinalai hanya dengan nilai baku, ketiga informasi yang didapatkan dari penelitian ini lebih tajam dan mendalam.

#### **3.2 Lokasi Penelitian**

Lokasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah di tempat Latihan atlet Gulat Kabupaten Karanganyar. Lokasi ini dipilih dengan alasan yang pertama agar para atlet dapat menyadari penyebab kesalahan sehingga dapat memperbaiki dalam proses penelitian ini. Kedua, peneliti menemukan suatu masalah yang patut untuk dikaji.

#### **3.3 Subjek Penelitian**

Subyek yang dipilih dalam melakukan penelitian ini adalah pada Atlet PGSI Kabupaten Karanganyar. Subyek ini dipilih karena dirasa para Atlet yang sudah seringkali dalam berbagai Kejuaraan Tingkat Provinsi Jawa Tengah, namun dalam permainannya masih sedikit sekali penggunaan teknik-teknik Beladiri Gulat khususnya teknik Bantingan yang seringkali gagal. Dalam setiap kali sesi latihan tidak pernah melewatkan berlatih teknik Bantingan. Alasan dipilihnya subyek ini karena pertama, para atlet seringkali terjun dalam berbagai Kejuaraan tingkat Provinsi. Kedua, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membangkitkan semangat berlatih para atlet. Sehingga peneliti tertarik untuk memberikan perlakuan baru yang menjadi program latihan untuk semakin meningkatkan prestasi para Atlet yang jauh lebih tinggi.

### 3.4 Sumber Data Penelitian

Data yang dipergunakan dalam penelitian ini diperoleh dari sumber-sumber sebagai berikut:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari objek dan diolah secara langsung melalui wawancara dan observasi oleh penelitian dengan pelatih dan atlet yang bersangkutan. Data berupa biodata atlet dan pelatih, hasil prestasi yang selama ini dicapai, program latihan yang dipakai selama beberapa bulan terakhir.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh berasal dari dokumentasi, arsip piagam prestasi, program latihan yang dijalankan sebelumnya, serta dokumen pendukung yang lain.

### 3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk mengambil data-data yang diperlukan dari suatu penelitian. Adapun beberapa cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah:

a. Wawancara

Wawancara adalah Tanya jawab untuk mengetahui suatu hal yang menjadi tujuan. Wawancara digunakan dalam penelitian untuk mengetahui pandangan masing-masing subyek yang diteliti. Dimana wawancara sangat menentukan hasil kesimpulan dan kenyataan yang terjadi dilapangan.

Teknik pelaksanaan wawancara dimulai dengan peneliti datang secara langsung kepada subyek penelitian. Dimana pedoman dasar wawancara telah disiapkan terlebih dahulu oleh peneliti yang disesuaikan dengan rumusan masalah dari penelitian ini.

Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi berupa bagaimana perencanaan, pelaksanaan, evaluasi serta hal-hal yang menyangkut perkembangan perolehan prestasi dengan sejujur-jujurnya.

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengambilan data yang dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan mengamati langsung proses pelaksanaan latihan dilapangan. Observasi dilakukan untuk melakukan pembuktian secara langsung terhadap hasil wawancara. Selain itu untuk mengetahui kenyataan dilapangan untuk memperkaya data yang diperoleh dari sudut pandang peneliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah data yang digunakan untuk memberikan bukti fisik dari suatu kegiatan yang telah dilaksanakan. Dokumentasi dapat berupa arsip-arsip, literatur-literatur yang relevan berkaitan dengan hal yang diteliti. Dokumentasi dipilih karena data yang tersimpan tidak berubah dan sebagai bukti dari pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan.

### **3.6 Analisis Data**

Setelah keseluruhan data dikumpulkan maka segera dilakukan pengolahan data. Kemudian data dikelompokkan sesuai dengan klasifikasinya. Dalam wawancara penelitian menggambarkan keadaan lapangan menurut sudut pandang responden.

Dimana meliputi beberapa langkah sebagai berikut:

- a. Persiapan, pertama, mengecek kelengkapan keseluruhan data. Kedua, Memeriksa instrument pengumpulan data. Ketiga, Mengecek isian data yang sesuai dengan tujuan penelitian.
- b. Tabulasi, dimana kegiatannya meliputi, pertama, memberi skor pada item-item yang telah ditentukan. Kedua, memberi kode terhadap item yang tidak diberi skor. Ketiga, menyesuaikan data dengan teknik analisis yang digunakan. Keempat, memberi kode terhadap pengolahan data yang menggunakan komputer.

### **3.7 Penafsiran dan Kesimpulan Hasil Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Perbaikan Kesempurnaan penguasaan teknik yang berpengaruh pada aplikasi pertandingan Atlet PGSI Kabupaten Karanganyar, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata persentase penerapan teknik bantingan sempurna adalah 65% sehingga penerapan teknik pada saat pertandingan termasuk kategori cukup. Sehingga dapat dikatakan sudah mengalami peningkatan dibandingkan aplikasi pada pertandingan sebelumnya.
2. Rata-rata keaktifan para atlet pada saat latihan meningkat hampir 80% dan termasuk dalam kategori yang tinggi. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa para atlet memerlukan pembaharuan program latihan yang baru dalam upaya peningkatan prestasinya.
3. Penerapan teknik bantingan sempurna berpengaruh terhadap hasil prestasi para Atlet PGSI Kabupaten Karanganyar.
4. Program latihan yang baru berpengaruh cukup signifikan terhadap daya ingat dalam mengaplikasikan teknik bantingan.

## BAB IV

### BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

#### 4.1 Anggaran Biaya

| No          | Jenis Pengeluaran  | Biaya (Rp) |
|-------------|--|------------|
| 1           | Peralatan penunjang, ditulis sesuai kebutuhan (15–25%).                            | 2.700.000  |
| 2           | Bahan habis pakai, ditulis sesuai dengan kebutuhan (20–35%).                       | 4.200.000  |
| 3           | Perjalanan, jelaskan kemana dan untuk tujuan apa (15–25%).                         | 3.000.000  |
| 4           | Lain-lain: administrasi, publikasi, seminar, laporan, lainnya sebutkan (Maks. 15%) | 1.508.000  |
| Jumlah (Rp) |  | 11.408.000 |

#### 4.2 Jadwal Kegiatan

| No. | Jenis Kegiatan | Bulan |   |   |   |   |
|-----|----------------|-------|---|---|---|---|
|     |                | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1   | Free test      |       |   |   |   |   |
| 2   | Tahap Latihan  |       |   |   |   |   |
| 3   | Post tes       |       |   |   |   |   |
| 4   |                |       |   |   |   |   |
| 5   |                |       |   |   |   |   |
| 6   |                |       |   |   |   |   |

**DAFTAR PUSTAKA**

- Hadi, Rubiyanto. 2004. *Buku Ajar Teknik Gulat*. Semarang:Unnes Press
- Kunto, Suharsimi Ari. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Lippert, Linn S. 201. *Clinical Kinesiology and Anatomy*. Philadelhia: Davis Company
- 1986. *Buku Petunjuk dan Data Olahraga Nasional*. Jakarta: KONI.
- Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. 2014. *Pedoman Program Kreativitas Mahasiswa Tahun 2014*. Jakarta: Ditjen Dikti.
- Wikipedia bahasa Indonesia diakses 14 April2015. 08.55.

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## Lampiran I

**Ketua Anggota****A. Identitas Diri**

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| 1 | Nama Lengkap (dengan Gelar) | AndriAstuti  |
| 2 | Jenis Kelamin               | Perempuan  |
| 3 | Program Studi               | PendidikankepelatihanOlahraga  |
| 4 | NIM                         | 6301413098   |
| 5 | Tempat dan Tanggal Lahir    | Karanganyar, 13 April 1995   |
| 6 | Email                       | <a href="mailto:Andriastuti1995@yahoo.com">Andriastuti1995@yahoo.com</a> |
| 7 | Nomor Telepon/HP            | 085728638093   |

**B. RiwayatPendidikan**

|                  | <b>SD</b>        | <b>SMP</b>           | <b>SMA</b>            |
|------------------|------------------|----------------------|-----------------------|
| NamaInstitusi    | SDN 02<br>Buntar | SMPN 3<br>Mojogedang | SMA N Mojogedang      |
| Jurusan          | -                | -                    | Ilmu Pengetahuan Alam |
| TahunMasuk-Lulus | 2001 – 2007      | 2007 – 2010          | 2010 – 2013           |

**C. Prestasi yang Pernah Diraih**

| <b>No</b> | <b>Jenis Penghargaan</b>                                      | <b>Institusi Pemberi Penghargaan</b> | <b>Tahun</b> |
|-----------|---|--------------------------------------|--------------|
| <b>1</b>  | Juara 3 Gulat Senior 63kg<br>Bebas Putri POPROV<br>Jateng XVI | KONI Jawa Tengah                     | 2013         |
| <b>2</b>  | Juara 3 Gulat Senior 58kg<br>Bebas Putri Jateng               | PGSI Jawa Tengah                     | 2014         |
| <b>3</b>  | Juara 2 Gulat Senior 58kg<br>Bebas Putri Jateng               | PGSI Jawa Tengah                     | 2015         |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah PKM-P

Semarang, 10 Juni 2015  
Pengusul,

**AndriAstuti**  
**NIM. 6301413098**

**Anggota 1****A. Identitas Diri**

|    |                             |  |
|----|-----------------------------|--|
| 1. | Nama Lengkap (dengan Gelar) | Rina Zuliana   |
| 2  | Jenis Kelamin               | Perempuan  |
| 3  | Program Studi               | Pendidikan kepelatihan Olahraga  |
| 4  | NIM                         | 6301413065   |
| 5  | Tempat dan Tanggal Lahir    | Demak, 30 Maret 1995   |
| 6  | Email                       | <a href="mailto:Rinaazrina3007@gmail.com">Rinaazrina3007@gmail.com</a> |
| 7  | Nomor Telepon/HP            | 085786448268   |

**B. Riwayat Pendidikan**

|                   | <b>SD</b>             | <b>SMP</b>            | <b>SMA</b>             |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Nama Institusi    | SDN 04<br>Karanganyar | SMPN 2<br>Karanganyar | SMA N 1<br>Karanganyar |
| Jurusan           | -                     | -                     | Ilmu Pengetahuan Alam  |
| Tahun Masuk-Lulus | 2001 – 2007           | 2007 – 2010           | 2010 – 2013            |

**C. Prestasi Yang Pernah Diraih**

| <b>No</b> | <b>Jenis Penghargaan</b> | <b>Institusi Pemberi Penghargaan</b> | <b>Tahun</b> |
|-----------|--------------------------|--------------------------------------|--------------|
| <b>1</b>  | -                        |                                      |              |
| <b>2</b>  | -                        |                                      |              |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah PKM-P

Semarang, 10 Juni 2015  
Pengusul,

**Rina Zuliana**  
**NIM. 6301413065**

**Anggota 2****A. Identitas Diri**

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| 1 | Nama Lengkap (dengan Gelar) | Susi Hernawati   |
| 2 | Jenis Kelamin               | Perempuan  |
| 3 | Program Studi               | Pendidikan kepelatihan Olahraga                                      |
| 4 | NIM                         | 6301414124   |
| 5 | Tempat dan Tanggal Lahir    | Cilacap, 08 Maret 1995   |
| 6 | Email                       | <a href="mailto:Susihernawati@gmail.com">Susihernawati@gmail.com</a> |
| 7 | Nomor Telepon/HP            | 085726558050   |

**B. Riwayat Pendidikan**

|                   | <b>SD</b>                   | <b>SMP</b>  | <b>SMA</b>               |
|-------------------|-----------------------------|-------------|--------------------------|
| Nama Institusi    | SDN SOKA<br>34/1<br>BANDUNG | SMPN 1 MAOS | SMA N 1 MAOS             |
| Jurusan           | -                           | -           | Ilmu Pengetahuan<br>Alam |
| Tahun Masuk-Lulus | 2001 – 2007                 | 2007 – 2010 | 2010 – 2013              |

**C. Prestasi yang Pernah Diraih**

| <b>No</b> | <b>Jenis Penghargaan</b>                    | <b>Institusi Pemberi Penghargaan</b> | <b>Tahun</b> |
|-----------|---|--------------------------------------|--------------|
| 1         | Juara 2 OOSN Karate<br>Cilacap              | Kabupaten Cilacap                    | 2011         |
| 2         | Juara 1 Popda Karate<br>Cilacap             | Kabupaten Cilacap                    | 2012         |
| 3         | Juara 1 Beregu Kejurpel<br>Dekan Cup Jateng | Unsoed                               | 2012         |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah PKM-P

Semarang, 10 Juni 2015  
Pengusul,

**Susi Hernawati**  
**NIM. 6301414124**

## Dosen Pendamping

### A. Identitas Diri

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| 1 | Nama Lengkap (dengan Gelar) | Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes                                  |
| 2 | Jenis Kelamin               | Perempuan  |
| 3 | Program Studi               | Pendidikan kepelatihan Olahraga                                  |
| 4 | NIDN                        | 0019016704   |
| 5 | Tempat dan Tanggal Lahir    | Semarang, 19 Januari 1967  |
| 6 | Email                       | <a href="mailto:Kaswarganti@gmail.com">Kaswarganti@gmail.com</a> |
| 7 | Nomor Telepon/HP            | 08157663837  |

### B. Riwayat Pendidikan

|                   | SD              | SMP              | SMA              |
|-------------------|-----------------|------------------|------------------|
| Nama Institusi    | SD Taman Maluku | SMP N 1 Semarang | SMA N 1 Semarang |
| Jurusan           | -               | -                | IPA              |
| Tahun Masuk-Lulus | 1979            | 1982             | 1985             |

### C. Pemakalah Seminar Ilmiah

| No | Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar   | Judul Artikel Ilmiah | Waktu dan Tempat          |
|----|---|----------------------|---------------------------|
| 1  | Seminar Internasional Access  |                      | Singapura, 7-10 Juli 2014 |
| 2  | Seminar Internasional On Sport Science  |                      | 6 Oktober 2012            |
| 3  | Internasional Scientific meeting for 26th South East Asean Games Solidarity for Unity Through Sport |                      | Jakarta, November 2011    |

### D. Penghargaan yang diperoleh

| No | Jenis Penghargaan            | Institusi Pemberi Penghargaan | Tahun     |
|----|------------------------------|-------------------------------|-----------|
| 1  | Pengawas UN 2011-2014        | Unnes                         | 2011-2014 |
| 2  | Pancawarsa III Kota Semarang | Kwarcab Kota Semarang         | 2007      |
| 3  | Wasit-yuri Renang            | Penprov PRSI Jateng           | 2013      |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah PKM-P

Semarang, 10 Juni 2015  
Pembimbing,

**Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes**  
**NIP.196701191992032001**

## Lampiran III

**Lampiran Susunan Organisasi Tim Kegiatan dan Pembagian Tugas**

| No. | Nama/NIM                     | Program Studi                         | Bidang Ilmu | Alokasi Waktu (Jam/Minggu) | Uraian Tugas  |
|-----|------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|---|
| 1   | Andri<br>Astuti/6301413098   | Pendidikan<br>Kepelatihan<br>Olahraga | Soshum      | 5 jam/minggu               | Sebagai ketua,<br>Membuat ide dan<br>mengembangkan serta<br>membuat isi dari<br>gagasan tertulis<br>tersebut. |
| 2   | Rina<br>Zuliana/6301413065   | Pendidikan<br>Kepelatihan<br>Olahraga |             | 5 jam/minggu               | Sebagai anggota,<br>Membantu dalam<br>mengembangkan ide<br>dan mencari referensi.                             |
| 3   | Susi<br>Hernawati/6301414124 | Pendidikan<br>Kepelatihan<br>Olahraga |             | 5 jam/minggu               | Sebagai anggota,<br>membantu dalam<br>membuat kerangka,<br>menulis hasil karangan,<br>mencari referensi.      |

## Lampiran II

**Justifikasi Anggaran Kegiatan****1. Peralatan Penunjang**

| Material  | Justifikasi Pemakaian | Kuantitas | Harga Satuan(Rp) | Jumlah (Rp) |
|---|-----------------------|-----------|------------------|-------------|
| Alat Transportasi subyek selama proses penelitian | 540                   | 540       | 5.000            | 2.700.000   |
| SUB TOTAL (Rp)                                    |                       |           |                  | 2.700.000   |

**2. Bahan Habis Pakai**

| Material            | Justifikasi Pemakaian | Kuantitas | Harga Satuan(Rp) | Jumlah (Rp) |
|---------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------------|
| Air mineral latihan | 3 kali                | 12        | 5000             | 60.000      |
| Snack latihan       | 1 kali                | 540       | 6000             | 3.240.000   |
| Makan pertandingan  | 3 kali                | 45        | 20.000           | 900.000     |
| SUB TOTAL (Rp)      |                       |           |                  | 4.200.000   |

**3. Perjalanan**

| Material                           | Justifikasi Pemakaian | Kuantitas | Harga Satuan(Rp) | Jumlah (Rp) |
|------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------------|
| Karanganyar ke tempat pertandingan | 2 kali                | 1         | 3.000.000        | 3.000.000   |
| SUB TOTAL (Rp)                     |                       |           |                  | 3.000.000   |

**4. Lain-lain**

| Material                              | Justifikasi Pemakaian | Kuantitas | Harga Satuan(Rp) | Jumlah (Rp)   |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|---------------|
| Buku catatan                          | 1 kali                | 1         | 5000             | 5.000         |
| Bolpoin                               | Tidak terhitung       | 1         | 3000             | 3.000         |
| Uang lelah atlet setelah pertandingan | 1 kali                | 15        | 100.000          | 1.500.000     |
| SUB TOTAL (Rp)                        |                       |           |                  | 1.508.000     |
| TOTAL(Keseluruhan)                    |                       |           |                  | Rp 11.408.000 |

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Gedung H Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229

Telepon : 024-8508091 , 8508092

Laman : [www.unnes.ac.id](http://www.unnes.ac.id), e-mail : [unnes@unnes.ac.id](mailto:unnes@unnes.ac.id)

---

**SURAT PERNYATAAN KETUA PELAKSANA**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Andri Astuti  
NIM : 6301413098  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa usulan Program Kreativitas Mahasiswa saya dengan judul:

“PERBAIKAN PENGUASAAN TEKNIK YANG BERPENGARUH PADA APLIKASI PERTANDINGAN TERHADAP ATLET PGSI KABUPATEN KARANGANYAR”

Yang diusulkan untuk tahun anggaran 2015 **bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.**

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima kekas Negara Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 10 Juni 2015

Yang menyatakan

Pembantu Rektor  
Bidang Kemahasiswaan

**(Dr.Bambang Budi Raharjo)**  
**NIP/NIK. 196012171986011001**

**AndriAstuti**  
**NIM. 63014130908**