

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MANEKIN DAN BERPASANGAN TERHADAP HASIL GULUNGAN PERUT GULAT PADA ATLET PELATPROV PUTRA LAMPUNG TAHUN 2019

Oleh

MEYSHA SURYA WIDIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan manekin dan berpasangan terhadap hasil gulungan perut pada atlet pelatprov gulat lampung. Metode yang digunakan adalah *eksperimen*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T. Berdasarkan pengujian hipotesis ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok pegulat yang mendapatkan metode latihan manekin dan berpasangan pada atlet pelatprov gulat. Pada kelompok pegulat yang dilatih dengan beban manekin mempunyai peningkatan hasil gulungan gulat lebih baik jika dibandingkan dengan pegulat yang berpasangan.

Kata Kunci : berpasangan, gulat, manekin

ABSTRACT

THE EFFECT OF MANCHINET TRAINING AND COUPLING TOWARDS THE RESULTS OF THE SUGAR ROLL ON THE PELATPROV SON LAMPUNG ATHLET TAHUN 2019

By

MEYSHA SURYA WIDIAN

The problem in this study aims to determine the effect of mannequin training and pairing on the results of rolls on porprov athletes of male Lampung wrestling. The method used in this study is an experiment (true experiment), while the research design used was pre-post-test design. The population in this study was Lampung wrestling with a sample of a total population of 20 athletes from the total sample so that this study was called population research. The technique of retrieving data for the speed of this roll uses the time (stopwatch). The results showed that there was a significant of mannequin training and pairing on the results of stomach rolls of $0.04 < 0.05$ with a significant effect. The conclusion of this study was that mannequin and paired exercises had a significant influence in increasing the yield of abdominal reels in plate pro-athletes in Lampung provincial wrestling son.

Keywords : pairing, wrestling, mannequin