



## Pengembangan Teknik Dasar Menggunakan Video Tutorial Pada Atlet Pelajar Ekstrakurikuler Olahraga Gulat

Sabaruddin Yunis Bangun<sup>1</sup>, Gery Ginting<sup>2</sup>  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan<sup>1,2</sup>**  
 e-mail: [unisbgn@unimed.ac.id](mailto:unisbgn@unimed.ac.id)

### Info Artikel

Sejarah Artikel:  
 Diterima: 8 Mei 2023  
 Disetujui: 15 2023  
 Dipublikasikan: 20 Mei 2023

Keywords: Teknik Dasar, Video Tutorial, Gulat

### Abstrak

Tujuan penelitian ini mengembangkan teknik dasar menggunakan video tutorial pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat. Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (R&D). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat, sampel berjumlah 24 orang, 10 sampel dilakukan pada uji coba produk dan 14 sampel dilakukan pada uji coba pemakaian. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis data kuantitatif persentase dan skala *likert*. Hasil penelitian adalah: Dari hasil validator materi olahraga didapati hasil presentase keseluruhan 81% dengan presentase "sangat layak". Hasil Validator ahli media dengan presentase keseluruhan 80% deskripsi "sangat layak". Hasil uji coba produk presentase 82% dengan deskripsi "Sangat Layak". Hasil uji coba pemakaian dengan presentase 87% dengan kategori "sangat layak". Kesimpulan penilitian ini adalah pengembangan teknik dasar menggunakan video tutorial pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat sangat baik dan efektif untuk di implementasikan.

### Abstract

*The purpose of this study was to develop basic techniques using video tutorials for extracurricular student athletes in wrestling. The method in this study uses research and development (R&D). The population in this study were extracurricular student athletes in wrestling, a sample of 24 people, 10 samples were carried out in product trials and 14 samples were carried out in use trials. Data collection techniques using questionnaires or questionnaires. Data analysis technique using quantitative data analysis percentage and Likert scale. The results of the study were: From the results of the sports material validator it was found that the overall percentage was 81% with a "very decent" percentage. Media expert validator results with an overall percentage of 80% "very feasible" description. The results of the trial product percentage are 82% with the description "Very*

---

*Eligible". The results of the usage trial with a percentage of 87% are in the "very feasible" category. The conclusion of this research is that the development of basic techniques using video tutorials for extracurricular student athletes in wrestling is very good and effective to implement.*

© 2023 Universitas Musamus Merauke

---

✉ Alamat korespondensi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed  
E-mail: [unisbgn@unimed.ac.id](mailto:unisbgn@unimed.ac.id)

ISSN 2622-7835 (online)  
ISSN 2622-7827 (print)

## PENDAHULUAN

Olahraga gulat sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia, pada masa setelah perang dunia ke 2 olahraga gulat dibawa oleh tentara Belanda yang pada waktu itu menduduki wilayah Indonesia sebagai negara koloni. Gulat menjadi olahraga yang digandrungi dan dipertontonkan di pasar malam. Sebagai salah satu cabang olahraga beladiri asing yang sudah dikenal sejak lama, kehadiran olahraga gulat belum terlalu dapat dirasakan oleh kebanyakan masyarakat Indonesia. Memang olahraga gulat masih kalah pamor dengan cabang olahraga bela diri asing lain yang datang ke Indonesia seperti karate, taekwondo dan olahraga beladiri lainnya.

Namun belakangan ini, olahraga gulat sudah berkembang terutama pada kalangan pelajar. Olahraga gulat dikemas melalui kegiatan pada ekstrakurikuler di sekolah-sekolah untuk tingkat SMP dan SMA. Sesuai dengan konsep pemassalan olahraga, sebaiknya memang diperkenalkan pada usia dini. Olahraga gulat memiliki nilai sportifitas, sehingga akan berdampak positif bagi peserta didik, banyak sekali nilai-nilai *soft skill* yang terkandung dalam olahraga gulat. Novia, Noviaty (2017) *Soft skill* merupakan perilaku personal dan interpersonal yang diperlukan untuk mengembangkan dan mengoptimalkan kinerja seorang manusia. Contoh *Soft skill* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari: Komunikasi, *Problem solving*, kepemimpinan, adaptasi, Etika kerja, *decision making, time management, conflict resolution*, berpikir kritis, kerja sama tim, kreativitas, *dependability*. Untuk meredam kenakalan remaja yang saat ini susah terkendali, memang sebaiknya peserta didik disibukkan dengan menambah aktivitas-aktivitas ekstrakurikuler keolahragaan seperti olahraga gulat.

Jan Bobby, Julius (2021) Gulat merupakan jenis olahraga yang juga ada di dalam cabang olahraga dan memiliki peminat diberbagai penjuru dunia termasuk di Indonesia. Marini, Fauzul (2022) Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas dimana terdapat dua pegulat yang saling berhadapan satu sama lain dan menggunakan anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting dan

menjegal supaya posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras.

Seorang pegulat harus memiliki kondisi fisik yang kompleks, teknik yang baik dan strategi tanding yang baik pula untuk mendukung pencapaian prestasi yang di harapkan. Harsono (2017) menyatakan bahwa “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain yaitu: Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”.

Yogi, Ginanjar (2021) Teknik teknik dasar yang perlu dikuasai dalam gulat yaitu bantingan, jatuh, dan kuncian. Ketiga teknik dasar tersebut mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain gulat. Arif Prabowo (2014) Untuk mempertahankan teknik-teknik dasar permainan yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang prima, apakah itu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, serta koordinasi. Arrahman (2020) Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga. Teknik dasar merupakan gerakan dasar awal yang perlu dikuasai dan dipahami seorang individu ketika menekuni cabang olahraga tertentu.

Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi seorang atlet. Harsono (2017) memandang penampilan atlet sangat dipengaruhi oleh kesempurnaan suatu teknik, seperti yang dikemukakannya “Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan”. Dalam olahraga, teknik merupakan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan kegiatan dalam cabang olahraga. Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi.

*Video* saat ini menjadi media paling menarik dan sebagai salah satu cara terbaik untuk meningkatkan pembelajaran dan pembinaan pada olahraga, termasuk di dalamnya cabang olahraga gulat. Bisa dimulai dengan *video* yang sangat sederhana melalui *video* tutorial, sekaligus wujud bentuk dari media teknologi. Saat ini kebanyakan secara umum orang lebih suka mempelajari sesuatu dari *video*, pengguna lebih tertarik melihat informasi pada *video* dan sisanya mempelajari dari informasi dalam bentuk teks. Jadi, *video* bisa menjadi cara paling efektif untuk mengajarkan apa pun dan pada siapapun. *Video* tutorial adalah metode memroyeksikan suatu ilmu pengetahuan yang dibuat atau dibentuk dalam format gerak, Lintang (2020). Dalam dunia pendidikan, *video* tutorial dikenal dengan nama *video* pembelajaran. *Video* tutorial dirancang untuk menyampaikan materi pembelajaran guna meningkatkan pemahaman peserta didik, Nur Adisasongko (2020). *Video* tutorial merupakan salah media pembelajaran yang berisikan rangkaian gambar hidup yang ditayangkan oleh seorang pengajar yang berisi pesan-pesan pembelajaran untuk membantu pemahaman terhadap

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) Tahun 2023

suatu materi pembelajaran sebagai bimbingan atau bahan pengajaran tambahan kepada sekelompok kecil peserta didik, Tyas dkk (2020).

Berdasarkan hasil observasi pada atlet gulat pelajar PPLP SUMUT dan atlet Gulat Pelajar ekstrakurikuler di Kabupaten Karo, selama ini mereka sudah melakukan latihan gulat dengan bimbingan para guru dan pelatih olahraga. Tetapi pada wawancara yang peneliti lakukan terhadap atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat, teknik dasar keseluruhan gulat belum optimal diketahui serta dikuasai oleh atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat. Terlihat pada saat mereka latihan teknik mereka dominan melakukan bantingan, dorongan, dan tarikan tidak mutlak melakukan semua teknik dasar gulat pada umumnya. Agar mengasilkan latihan teknik dasar olahraga gulat untuk pelajar ekstrakurikuler yang maksimal, dan membantu pemahaman lebih dan pembelajaran tambahan terhadap atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat. Maka baik dan efektif dilakukan pengembangan teknik dasar menggunakan *video* tutorial pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat. Keterbaruan penelitian ini adalah belum adanya media video tutorial teknik dasar untuk atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat sebagai pemahaman lebih lanjut dan pembelajaran atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat.

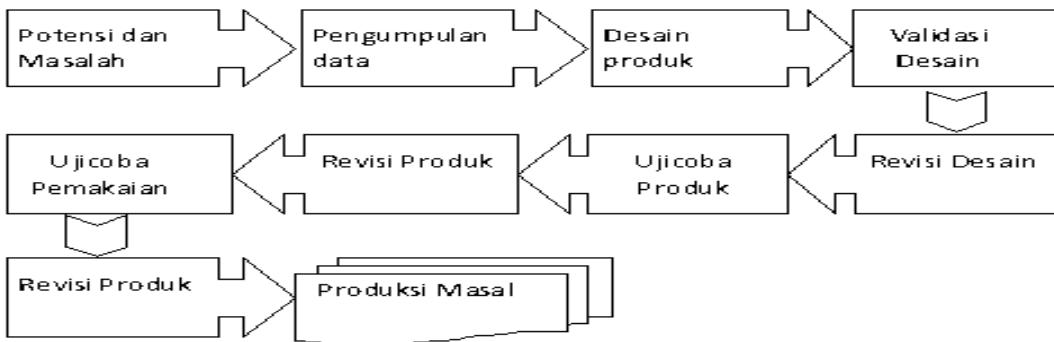
## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan *Research and Development (R&D)*. Penelitian pengembangan yang mencakup mengembangkan produk, menguji ke efektifan produk untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat yang ada pada Provinsi Sumatera Utara. Penyusunan sampel uji coba pada penelitian ini dengan uji tahap I (uji coba produk) dan uji tahap II (uji coba pemakaian) ditujukan pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat di Kabupaten Karo dan atlet pelajar olahraga Gulat di PPLP Provinsi Sumut sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel Uji Coba

No.	Tahapan Uji Coba	Populasi	Jumlah Sampel
1.	Uji Coba I (Uji Coba Produk)	Atlet Gulat Kabupaten Karo	10 Atlet
2.	Uji Coba II (Uji Coba Pemakaian)	Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara	14 Atlet

Desain dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian pengembangan kuantitatif, kualitatif dan R&D, Sugiyono (2016):



Gambar 1. Langkah-Langkah Penggunaan Metode R&D

Pada penelitian ini karena keterbatasan penelitian, maka peneliti membatasi langkah-langkah penelitiannya sampai di ujicoba pemakaian/Implementasi (Tahap 8). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan angket atau kuesioner, Sugiyono (2017) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Teknik analisis data dalam penelitian ini berdasarkan analisis kebutuhan, observasi mengenai teknik dasar menggunakan *video* tutorial pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat di Kabupaten Karo dan Atlet olahraga gulat pada PPLP Provinsi Sumatera Utara. Teknik analisis data yang digunakan dengan teknik analisa deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk setiap frekuensi option yang dijawab responden. Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan skala likert, Sugiyono (2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis kebutuhan dapat diketahui, secara umum atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat di Provinsi Sumatera Utara pada saat mendaftar menjadi atlet pelajar olahraga gulat belum memahami apa dan bagaimana tahap dan teknik dasar olahraga gulat dengan spesifikasi setiap gerakan yang melibatkan seluruh bagian tubuh. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat yaitu:

- Hasil validasi ahli materi olahraga gulat terhadap "Pengembangan Teknik Dasar menggunakan Video Tutorial pada Atlet Pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat*

Ahli Olahraga cabang olahraga dalam penelitian ini adalah Jan Bobby Barus, S.Pd, M.Pd adalah salah satu dosen di Universitas Negeri Medan dan juga sebagai wasit sekaligus pelatih gulat di salah satu sekolah *club* olahraga gulat di Kabupaten Karo yang berkompeten pada cabang olahraga gulat menyatakan bahwa hasil dari pengembangan teknik dasar menggunakan *video* tutorial pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat yang dikembangkan oleh peneliti dari aspek desain teknik yang dikembangkan deskripsinya “sangat

“sangat layak” aspek kelayakan pada olahraga gulat deskripsinya “sangat layak”, dan aspek keamanan deskripsinya “sangat layak” dengan deskripsi keseluruhan “sangat layak”.

Di deskripsikan sangat layak dikarenakan dari tiga aspek yang menjadi instrumen validator olahraga yakni dari aspek desain teknik yang dikembangkan sudah memenuhi kategori ataupun prasararat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera. Dari aspek kelayakan pada olahraga gulat sudah memenuhi kategori ataupun prasararat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera. Dari aspek yang terakhir yakni keamanan sudah memenuhi kategori ataupun prasararat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera.

Tabel 2. Data Validator Materi Olahraga

No.	Aspek Yang Dinilai	Skor Diproleh	Skor Maksimal	Percentase (%)	Kategori
1	Desain Teknik yang dikembangkan	21	25	84%	Sangat layak
2	Kelayakan	28	35	80%	Sangat layak
3	Keamanan	12	15	80%	Sangat layak
<b>Skor Total</b>		61	75	81%	Sangat layak

*b. Hasil validasi ahli media terhadap “Pengembangan Teknik Dasar menggunakan Video Tutorial pada Atlet Pelajar ekstrakurikuler Olahraga Gulat*

Ahli Media yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah saudari Dinda Afrianti, S.Kom beliau adalah seorang Sarjana Komputer dan bekerja dibidang *video* grafer. Peneliti memilih beliau sebagai ahli media karena kompetensi dibidang video yakni memadai. Pengembangan teknik dasar menggunakan *video* tutorial pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat yang dikembangkan oleh peneliti dari aspek konsep, naskah (skrip) “sangat layak”, aspek kamera *lighting* dan *microphone* “sangat layak” dan aspek *editing* “sangat layak” dengan deskripsi keseluruhan “sangat layak”.

Di deskripsikan sangat layak dikarenakan dari tiga aspek yang menjadi instrumen validator media yakni dari aspek konsep, naskah (skrip) yang dikembangkan sudah memenuhi kategori ataupun prasyarat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera, dari aspek kamera, *lighting* dan *microphone* sudah memenuhi kategori ataupun prasyarat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera, dari aspek yang terakhir yakni *editing* sudah memenuhi kategori ataupun prasyarat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera.

Tabel 3. Data Validator Media

No.	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diproleh	Skor Maksimal	Percentase (%)	Kategori
1	Konsep, naskah (skrip)	36	45	80%	Sangat layak
2	Kamera, <i>lighting</i> , <i>microphone</i>	12	15	80%	Sangat layak
3	<i>Editing</i>	24	30	80%	Sangat layak

Skor Total	72	90	80%	Sangat layak
------------	----	----	-----	--------------

Pengembangan teknik dasar menggunakan *video* tutorial pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat ini di desain dan di produksi menjadi sebuah produk awal berupa deskripsi dan *video* untuk mengetahui isi dan tahapan dalam melakukan setiap teknik yang dikembangkan. prosedur pengembangan melalui prosedur penelitian pengembangan, perencanaan, reproduksi, evaluasi. Kemudian dikembangkan dengan bantuan ahli yang menguasai beberapa bidang yang diperlukan, setelah itu dilakukan tahap penelitian uji coba produk pada sampel 10 atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat dan uji coba pemakaian pada sampel 14 atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat.

#### *Pengujian Kepada Ahli Materi Olahraga Gulat*

Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut setiap pakar diminta untuk menilai desain tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kekuatannya, Sugiyono (2016). Hal yang di uji dalam validator olahraga yakni desain teknik yang dikembangkan, kelayakan pada olahraga gulat, dan keamanan yang mampu dinilai oleh ahli olahraga. Pada aspek yang dijadikan indikator penilaian menyatakan bahwa produk pada penelitian ini adalah *video* tutorial yang memiliki isi yang berkaitan pada indikator penilaian valiator olahraga. Ahli olahraga menyatakan bahwa hasil dari pengembangan teknik dasar menggunakan *video* tutorial pada atlet pelajar cabang olahraga gulat yang dikembangkan oleh peneliti dari aspek desain teknik yang dikembangkan “sangat layak” dibuktikan pada hasil presentasenya delapan puluh empat persen, aspek kelayakan pada olahraga gulat sangat layak dibuktikan pada hasil prsentase delapan puluh persen, dan aspek keamanan sangat layak dibuktikan dengan presentase angket delapan puluh persen dengan deskripsi keseluruhan “sangat layak” dideskripsikan “sangat layak” dikarenakan dari tiga aspek yang menjadi Instrumen validator olahraga yakni dari aspek desain teknik yang dikembangkan sudah memenuhi kategori ataupun prasarat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera, dari aspek kelayakan pada olahraga gulat sudah memenuhi kategori ataupun prasyarat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera, dari aspek yang terakhir yakni keamanan sudah memenuhi kategori ataupun prasyarat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera dan untuk angket validator olahraga.

### *Pengujian Kepada Ahli Media*

Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut. Setiap pakar diminta untuk menilai desain tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kekuatannya, Sugiyono (2016).

Indikator yang di uji pada validasi media yakni aspek konsep, naskah (skrip), aspek kamera *lighting* dan *microphone*, dan aspek *editing*. Alasan aspek ini dibuat pada indikator validasi dikarenakan hasil ataupun produk pengembangan pada penelitian ini adalah *video tutorial* yang dimana memiliki unsur konsep, naskah (skrip) dari pada *video tutorial*, kamera *lighting* dan *microphone video tutorial* serta *editing video tutorial* yang dikembangkan yang mampu dinilai oleh validator ahli media. Nur Adisasongko (2020) *Video tutorial* dapat meningkatkan pemahaman peserta didik, memperjelas penyajian materi, meningkatkan kemandirian peserta didik, serta mengatasi permasalahan peserta didik dalam pembelajaran dalam jaringan. Artinya dengan adanya *video tutorial* akan dapat meningkatkan pemahaman pengetahuan keterampilan motorik teknik dasar atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat di sekolah-sekolah.

Pengembangan teknik dasar menggunakan *video tutorial* pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat yang dikembangkan oleh peneliti dari aspek konsep, naskah (skrip) yang dikembangkan “sangat layak” dibuktikan dengan hasil persentase angket delapan puluh persen, aspek kamera *lighting* dan *microphone* “sangat layak” dibuktikan dengan hasil presentase delapan puluh persen dan aspek *editing* “sangat layak” dibuktikan dengan hasil presentase delapan puluh persen dengan deskripsi keseluruhan “sangat layak” dideskripsikan “sangat layak” dikarenakan dari tiga aspek yang menjadi instrumen validator media yakni dari aspek konsep, naskah (skrip) yang dikembangkan sudah memenuhi kategori ataupun prasyarat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera, dari aspek kamera *lighting* dan *microphone* sudah memenuhi kategori ataupun prasyarat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera, dari aspek *editing* sudah memenuhi kategori ataupun prasyarat sesuai dengan aspek instrumen yang tertera.

### *Uji Coba Product*

Hasil angket uji coba *product* pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat di sekolah *club* olahraga gulat di Kabupaten Karo mengenai “pengembangan teknik dasar menggunakan *video tutorial* pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat”. Menunjukkan bahwa penilaian dari aspek kelayakan isi sangat layak jika dilihat hasil produk *video tutorial*

memiliki isi yang sangat layak serta efisien untuk atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat dan kategori sangat layak. Dikarenakan isinya bermanfaat bagi atlet, aspek Konsep, naskah (skrip) kategori “sangat layak” dapat dilihat dari konsep, naskah (skrip) *video* tutorial yang dikembangkan dikarenakan demikian konsep, naskah (skrip), aspek kamera *lighting* dan *microphone video* kategori “sangat layak” dapat dilihat layaknya *video* tutorial dijadikan untuk bahan pembelajaran berlatih atlet pelajar dan dikarenakan demikian *editing video* sangat sejalan dengan maksud dan tujuan. Total keseluruhan dengan presentase “sangat layak” dan dapat di uji cobakan pada uji pemakaian.

### *Uji Coba Pemakaian*

Hasil angket uji coba pemakaian pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat mengenai “Pengembangan teknik dasar menggunakan *video* tutorial pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat” menunjukkan bahwa penilaian dari aspek konsep, naskah (skrip) isi sangat layak jika dilihat hasil produk *video* tutorial memiliki isi yang sangat layak serta efisien untuk atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat dan kategori sangat layak dikarenakan isinya bermanfaat bagi atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat. Aspek kamera *lighting* dan *microphone* “sangat layak” dapat dilihat dari hasil gambar jelas pada *video* tutorial yang dikembangkan, pencahayaan yang terang pada *video* tutorial, suara yang jelas dan tegas pada *video* tutorial. Aspek *editing video* kategori “sangat layak” dapat dilihat layaknya *video* tutorial dijadikan untuk bahan berlatih atlet dan dikarenakan demikian kelayakan *video* sangat sejalan dengan maksud dan tujuan. Total keseluruhan dengan presentase “sangat layak” dan dapat di sebarluaskan untuk atlet pelajar pemula ekstrakurikuler olahraga gulat.

## **PENUTUP**

Kesimpulan penelitian ini adalah berdasarkan data yang diperoleh pada tahapan penelitian, uji coba lapangan dan analisis data yang menghasilkan produk teknik dasar menggunakan *video* tutorial pada atlet pelajar ekstrakurikuler olahraga gulat, bahwa secara keseluruhan produk ini baik dan efektif untuk di implementasikan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arif Prabowo. (2014). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja Kota Purwodadi Tahun 2013, *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Volume: 3, No: 11; 1420-1425.
- Arrahman. (2020). Model Latihan Teknik Dasar Dribling Futsal (AS) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Sekolah Menengah Pertama, *Jurnal Olympia*. Volume: 2, No: 2; 27-33.

- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Jan Bobby, Julius. (2021). Pengembangan Modul Pembelajaran dan Latihan Gulat Berbasis Gerak Multilateral Di Kabupaten Karo, *Curere*. Volume: 5, No: 1; 39-50.
- Lintang Gumelar. (2020). Pengembangan Video Tutorial Sebagai Media Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Penataan Produk Materi Shelving (Rak) Kelas XI BDP SMK Negeri 2 Kediri, *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*. Volume: 8, No: 2; 764-770.
- Marini, Fauzul (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Atlet Gulat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), *Sportif*. Volume: 7, No: 2; 62-72.
- Novia L Cahyadi Lie, Noviaty K Darmasetiawan. (2017). Pengaruh *Soft Skill* Terhadap Kesiapan Kerja Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN Pada Mahasiswa S1 Fakultas Bisnis dan Ekonomi Universitas Surabaya, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Volume: 6, No: 2; 1469-1514.
- Nur Adisasongko. (2020). Pemanfaatan Media Video Tutorial Sebagai Alternatif Pembelajaran Di Masa Pandemi Pada Peserta Didik Kompetensi Keahlian TKRO SMK, Seminar Nasional Pascasarjana Unnes. ISSN: 2686 6404; Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tyas Asih Surya Mentari, Giatman, Fadhilah. (2020). *Video Tutorial Sebagai Media Pembelajaran Di Era New Normal Covid 19*, *Jurnal Media Bahasa, Sastra, dan Budaya Wahana* Volume: 26, No: 2; 465-474.
- Yogi, Ginanjar. (2021). Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul, *Jurnal Olympia*. Volume: 3, No: 1; 26-36.