

EFEK PERBEDAAN LATIHAN BULGARIAN BAG DAN IRAMA GERAKAN TERHADAP POWER OTOT ATLET GULAT DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT DAN KECEPATAN REAKSI

Oleh: Ahmad Nasrulloh, Tomoliyus, Muhamad Ichsan Sabillah

ABSTRAK

Pada tahun pertama penelitian ini bertujuan untuk mendisain dan menguji validasi program latihan bulgarian bag. Metode penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan literature review dan FGD. Instrumen penelitian menggunakan menggunakan angket yang diberikan kepada 3 orang dosen yang ahli di bidang kondisi fisik dan 4 pelatih gulat yang telah berlisensi nasional untuk memvalidasi program latihan yang telah dirancang. Analisis data menggunakan naratif untuk menyusun desian program latihan bulgarian bag, dan analisis Aiken's V untuk menguji validitas program latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek 1 hasil koefisien Aiken's V sebesar 0,762, Aspek 2 menunjukkan nilai koefisiensi Aiken's V sebesar 0,762, Aspek 3 menunjukkan nilai koefisiensi Aiken's V sebesar 0,952, Aspek 4 menunjukkan nilai koefisiensi Aiken's V sebesar 0,952, Aspek 5 menunjukkan nilai koefisiensi Aiken's V sebesar 0,762. Maka dapat disimpulkan bahwa semua aspek program latihan bulgarian bag tersebut memiliki validitas konten tinggi atau valid.

Kata Kunci: *Bulgarian Bag, Validasi Aiken's V*