

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya untuk mencapai kemampuan olahraga yang maksimal dibutuhkan peranan pelatih yang baik serta bertanggung jawab terhadap atlet yang sedang dilatihnya dan juga yang tak kalah pentingnya penerapan dari latihan - latihan yang terprogram dan sistematis untuk dilaksanakan dengan baik. Yang dimaksud dengan latihan yang terprogram dengan baik adalah suatu latihan yang memiliki tujuan dan manfaat yang jelas. Sebelum menentukan atau memutuskan metode latihan apa yang akan dipergunakan nantinya, di dalam proses kegiatan latihan seorang pelatih haruslah terlebih dahulu mempertimbangkan baik buruknya suatu metode latihan tersebut bagi atletnya. Oleh karena itu pelatih dan staff pengurus klub perlu meningkatkan kualitas atlet - atletnya di dalam menguasai berbagai cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang dimaksud adalah cabang olahraga gulat. Gulat merupakan beladiri individu tertua di dunia yang berasal dari Yunani – Romawi Kuno yang menekankan penggunaan tangan, kaki dan pinggang sebagai subjek gerakannya. Menurut FILA (2005 : 1) di dalam pertandingan gulat yang terbagi dari dua gaya, yaitu gulat gaya bebas (*Free style*) dan gulat Greco Romawi. Dimana yang dimaksud dengan gulat gaya bebas adalah dalam bergulat atlet diperkenankan menangkap kaki lawan dan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk melakukan suatu teknik untuk mengambil nilai

dari lawannya, sedangkan di dalam gulat gaya Greco Romawi atlet dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan atau penggunaan kaki secara aktif untuk memperoleh suatu nilai. Olahraga gulat sudah mulai tersebar di seluruh kabupaten/kota di Sumatera Utara pada saat ini. Hal itu dapat dilihat dari jumlah kontingen cabang olahraga gulat yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara (PORPROVSU) 2016, di cabang olahraga gulat yang berjumlah 22 kabupaten/kota dari 33 kabupaten/kota yang ada di Sumatera Utara.

Sesuai dengan peraturan pertandingan menurut PGSI, olahraga gulat dibagi berdasarkan kelompok umur yaitu : Gulat mini (6 – 12 tahun), Gulat anak – anak (13 – 16 tahun), Gulat junior (17 – 20 tahun), dan gulat senior (di atas 20 tahun). Pertandingan olahraga gulat dilakukan di atas matras berukuran 12 x 12 meter dengan waktu pertandingan 3 x 3 menit jatuhan. Pegulat dinyatakan kalah jatuhan apabila pundaknya mengenai lantai dalam hitungan 10 (sepuluh). Olahraga gulat mempertandingkan dua macam gaya yaitu gaya bebas (*freestyle*) dan gaya Yunani – Romawi yang meliputi kelas masing – masing yaitu : kelas 54 kg, 57 kg, 69 kg, 66 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg 98 kg, dan 130 kg.

Sebagai olahraga beladiri, gulat banyak menggunakan ketangkasan dan keterampilan di dalam gerakannya. Gulat juga memerlukan kondisi fisik yang prima disamping kemahiran dan penguasaan teknik, maupun kemantapan mental. Akan tetapi komponen fisik yang paling dominan pada cabang olahraga ini yaitu seperti kekuatan, daya tahan, *power*, kecepatan, kelentukan,

serta kelincihan. Karena begitu banyaknya komponen fisik yang digunakan pada cabang olahraga ini, maka cabang olahraga gulat selalu lebih dominan melatih komponen kondisi fisik, dibandingkan dengan latihan teknik. Latihan teknik juga merupakan strategi penting dalam bergulat, karena diperlukan teknik yang baik dan bagus untuk mengalahkan lawan untuk mendapat skor/poin. Teknik – teknik dalam gulat yang dimaksud seperti teknik tangkapan, teknik bantingan, teknik bawah (*partere*) dan teknik gulungan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti pada tanggal 5 dan 12 Januari 2017, 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 menggulung tubuh lawan dengan teknik yang maksimal, kemudian atlet terlihat kurang yakin (percaya diri) saat akan melakukan gulungan pada lawannya karena teknik yang akan dipakai sudah dapat dibaca oleh lawan dan dengan mudah dapat di hindari / di patahkan oleh lawannya. Berdasarkan pengamatan yang kembali peneliti lakukan pada 2 Februari 2017, saat berlatih tanding ada suatu masalah yang didapatkan peneliti pada teknik gerakan yang diterapkan oleh atlet tersebut, yaitu teknik gerakan yang digunakan pada saat menggulung lawan selalu sama atau monoton dan kurang variatif. Padahal teknik gulungan merupakan suatu teknik yang paling sering digunakan untuk mendapatkan angka / poin dalam suatu pertandingan gulat. Maka peneliti merasa perlu adanya untuk mengevaluasi teknik gulungan dari atlet dalam upaya meningkatkan hasil

latihan, dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut pada atlet tentang pengembangan teknik gulungan dalam olahraga gulat.

Untuk tidak mengulang kembali kesalahan – kesalahan yang terjadi pada saat melakukan teknik gulungan yang sebenarnya, peneliti memberikan saran kepada pelatih untuk menggunakan metode pengembangan, dimana peneliti akan memberikan variasi – variasi baru untuk teknik gulungan pada olahraga gulat. Dengan metode ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas teknik gulungan pada atlet gulat agar menjadi semakin baik lagi dan lebih sempurna serta dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet untuk melakukan teknik gulungan tanpa ragu begitu pula untuk teknik – teknik selanjutnya dengan bentuk latihan yang lebih bervariasi lagi. Maka dengan demikian peneliti ingin mengadakan suatu penelitian yang berhubungan dengan teknik gulungan yaitu, "Pengembangan Teknik Gulungan Gulat Tahun 2017". Dengan pengharapan dapat menciptakan teknik gulungan yang lebih efisien dan maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Seperti yang diuraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Apakah pengembangan teknik gulungan dalam olahraga gulat dibutuhkan atlet? Faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan teknik gulungan gulat pada atlet? Faktor – faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan teknik gulungan gulat pada atlet? Apakah ada manfaat pengembangan teknik gulungan gulat tahun 2017 ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka peneliti membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi yaitu berfokus kepada pengembangan teknik gulungan dalam olahraga gulat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah pengembangan teknik gulungan dalam olahraga gulat dapat meningkatkan kemampuan gulat atlet tahun 2017?.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah bentuk variasi latihan gulat yang efektif dan efisien, sehingga menjadi daya tarik untuk setiap atlet. Produk yang dihasilkan berupa buku yang diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan untuk keterampilan latihan gulat dan mempertinggi prestasi atlet dalam cabang olahraga gulat.

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat dan mengembangkan teknik gulungan cabang olahraga gulat tahun 2017.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kebermanfaatan yang bisa dipergunakan oleh pihak lain dalam perihal peningkatan kemampuan teknik gulungan gulat karena itu diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Mengembangkan pembelajaran teknik gulungan gulat.
2. Meningkatkan teknik gulungan dalam olahraga gulat dengan latihan yang berbeda sehingga latihan tidak membosankan bagi atlet.
3. Memberikan sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman pembinaan latihan di klub – klub gulat.
4. Menambah pengetahuan dan keterampilan atlet gulat untuk dapat melakukan teknik gulungan yang optimal.