

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Gulat merupakan salah satu olahraga tertua. Perkembangannya dimulai sejak kehidupan manusia primitif. Peninggalan sejarah menunjukkan “Bergulat” telah diterapkan pada masa Mesir purba, yang menerapkan gulat sebagai cabang olahraga kaum muda dan untuk beladiri dalam peperangan.

Olahraga gulat merupakan olahraga beladiri mengunci dan membanting yang menggunakan ketangkasan dan ketrampilan didalam gerakannya. Gulat juga memerlukan kondisi fisik yang prima selain kemahiran teknik, strategi dan kesiapan mental.

Prestasi dalam berbagai cabang olahraga haruslah didukung oleh kondisi fisik yang baik begitu juga dalam cabang olahraga gulat kondisi fisik sangat dominan pada cabang olahraga ini. Beberapa unsur kondisi fisik menurut Sajoto (1998: 58) adalah:

1. Daya tahan (*endurance*)
  - a. Daya tahan otot (*local endurance*)
  - b. Daya tahan otot jantung paru (*cardiorespiratory endurance*)
  - c. Daya ledak otot (*mascular power*)
2. Kekuatan (*strength*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Keseimbangan (*balance*)
6. Koordinasi (*coordination*)
7. Kelincahan (*agility*)

8. Ketepatan (*accuracy*)

9. Reaksi (*reaction*)

Dalam kasus kali ini kondisi fisik yang dibahas mengacu pada *VO2max* (daya tahan aerobic/cardio endurance ) Seperti yang dikemukakan oleh Guyton (1983:7) bahwa “*VO2max* adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga.”

Seperti yang kita ketahui daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk mengembangkan elemen kondisi fisik yang lain. Khususnya daya tahan *cardiovascular* (aerobic), yang diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama. Dan jantung merupakan alat penggerak utama dalam tubuh manusia. Tanpa jantung manusia tidak dapat beraktivitas apapun.

Dengan demikian semakin banyak oksigen yang diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam melakukan aktivitas sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya semakin sedikit. Maka, semakin tinggi *VO2max*, seorang atlet juga akan memiliki daya tahan dan stamina yang istimewa.

*VO2max* bagi atlet gulat sangat penting karena bertarung dengan saling membanting, saling kunci antara dua atlet, yang mana dalam membanting dan mengunci menguras *VO2max* kemudian dikarenakan dalam pertandingan gulat harus selalu aktif, minimnya kesempatan menghirup oksigen dengan normal karena harus bertahan dari serangan kunci lawan dan membanting lawan yang

notabene memerlukan oksigen yang tinggi, selain itu olahraga gulat merupakan olahraga menggunakan hampir semua otot bagian tubuh, semakin banyak otot yang berkontraksi maka semakin tinggi dibutuhkan oksigen bagi tubuh, itu semua membuktikan bahwa *VO<sub>2</sub>max* memiliki pengaruh penting dalam cabang olahraga gulat

Ketertarikan penulis untuk meneliti atlet gulat putri Pengkot PGSI Kota Tebing Tinggi dikarena cabang olahraga gulat di Tebing Tinggi masih dalam tahap berkembang dan sebagian atletnya belum memiliki kondisi fisik yang baik khususnya daya tahan aerobik (*VO<sub>2</sub>max*). Hal ini terlihat saat atlet putri bertanding dalam kejuaraan Porkot II kota Tebing Tinggi (27 Juli 2016) hampir semua pertandingan di kelas putri tidak pernah berakhir maksimal (full time), ini terlihat juga ketika atlet putri sudah melewati 1 ronde terlihat sangat lelah dan sangat jarang melancarkan serangan lagi.

Hal ini terjadi karena rendahnya kapasitas asupan oksigen (*VO<sub>2</sub>max*) dalam tubuh atlet yang akhirnya mengakibatkan cepatnya tingkat kelelahan atlet saat bertanding.

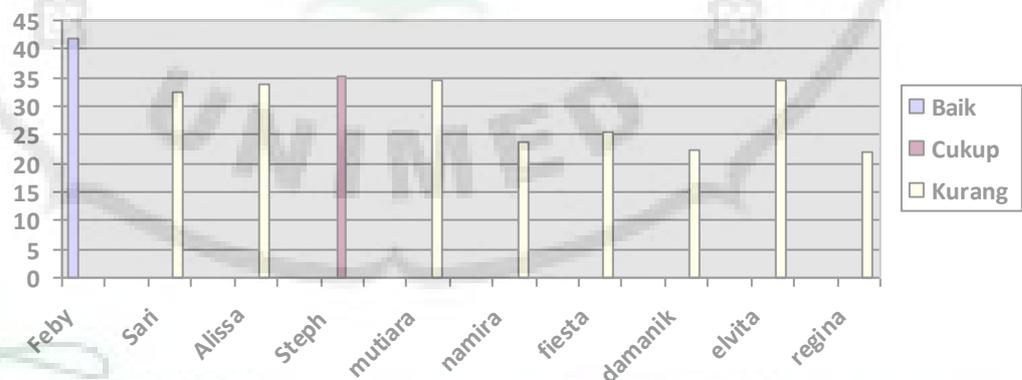
Berdasarkan pengamatan penulis pada atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi berlatih di GOR Asber pada tanggal 31 Agustus 2016 pukul 16.00 Wib, pada saat itu penulis melihat para atlet sedang berlatih memperdalam teknik dasar. Pada atlet putri penulis melihat mudahnya lelah para atlet sehingga latihan tidak maksimal. Para atlet putri lebih lambat melakukan teknik dan sering beristirahat, begitu juga saat berlatih tanding atlet putri lebih sering menunggu

daripada menyerang dengan agresif hal ini membuat sesi berlatih tanding berjalan lambat .

Untuk mendapatkan data yang lebih lanjut penulis membuat tes data awal pada tanggal 7 september 2016 untuk mengetahui tingkat  $VO_{2max}$  Bleep Test

**Tabel 1.1 Data Tes Pendahuluan  $VO_{2max}$  Atlet Gulat Putri Tebing Tinggi Rabu 7 september 2016**

No	Nama	Level (Tingkat)	Shuttle (Balikan)	Prediksi $VO_{2max}$
1	Feby	8	6	41,80
2	Sari	5	8	32,54
3	Alissa	6	3	33,95
4	Stephanie	6	7	35,35
5	Mutiara Sinaga	6	5	34,65
6	Namira	3	2	23,60
7	Fiesta	3	7	25,35
8	Mutiara Damanik	2	8	22,50
9	Elvita	6	5	34,65
10	Regina Riana	2	7	22,15



Dari hasil data diatas dapat dilihat rendahnya tingkat  $VO_{2max}$  atlet gulat putri Tebing Tinggi terlihat dari hasil tes yang dilakukan hanya beberapa yang mencapai klasifikasi cukup, hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara pada tanggal 20 September 2016 dengan pelatih gulat tebing tinggi, Hisar Sibarani yang mengakui jarangya melakukan jogging dengan durasi lama dikarenakan mudahnya atlet bosan, sehingga saat sesi latihan kondisi fisik untuk meningkatkan

*VO2max* atlet tidak berminat maka ditarik kesimpulan bahwa perlu diberikan latihan kondisi fisik yang mengacu pada peningkatan *VO2max* yang menggunakan *circuit training* untuk membuat sesi latihan menjadi menarik. Berdasarkan hal yang dipaparkan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan *VO2max* Atlet Gulat Putri Tebing Tinggi Tahun 2017”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah : Faktor - faktor apa saja yang dapat meningkatkan *VO2max* atlet gulat ? Bagaimanakah cara meningkatkan *VO2max* pada atlet gulat ? Bentuk latihan apakah yang dapat meningkatkan *VO2max* atlet gulat? Seberapa besar peningkatan *VO2max* atlet gulat melalui pemberian metode latihan *circuit training* ?

### **C. Batasan Masalah**

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka penelitian ini dibatasi ruang lingkupnya atau juga yang disebut juga batasan masalah.

Penelitian ini akan di fokuskan dan dibatasi pada Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap peningkatan *VO2max* Atlet Gulat Putri Tebing Tinggi Tahun

2017

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dituliskan diatas maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: Apakah melalui metode latihan *circuit training* dapat mempengaruhi peningkatan  $VO_{2max}$  atlet gulat putri Tebing Tinggi tahun 2017?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan  $VO_{2max}$  bagi atlet gulat putri Tebing Tinggi tahun 2017

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah dirperoleh selama perkuliahan.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina atlet dalam menambah wawasan dan mutu mengenai *circuit training*.
3. Sebagai bahan informasi bagi peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.
4. Sebagai referensi dan masukan bagi pembinaan olahraga cabang gulat.