

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu tren dan kegiatan yang hampir digemari oleh semua kalangan. Banyaknya tempat atau sarana olahraga yang dibangun oleh pihak pemerintah maupun swasta membuktikan bahwa olahraga banyak memiliki manfaat bagi masyarakat seperti mengatasi berbagai penyakit, mengurangi berat badan atau menjadi seorang atlet yang profesional.

Perkembangan dunia olahraga sekarang ini mengalami peningkatan pesat, salah satunya olahraga prestasi yang di dalamnya ada olahraga permainan dan olahraga bela diri. Sedangkan yang dimaksud olahraga prestasi dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Syafruddin, 2011:53)

Salah satu olahraga prestasi bela diri yang berkembang pesat di Indonesia salah satunya adalah olahraga gulat. Olahraga gulat ini jarang nampak dalam pendidikan baik di tingkat dasar, menengah maupun perguruan tinggi. Pada hal gulat sudah berkembang melalui kegiatan olahraga di luar sekolah dalam bentuk klub-klub.

Gulat sekarang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olympiade. Untuk Indonesia sendiri, gulat

telah menorehkan beberapa prestasi. Prestasi itu sendiri adalah salah satu tujuan pembinaan dan pembangunan olahraga di Indonesia dan prestasi bagi seorang atlet merupakan kebanggaan dan tujuan utama. Untuk dapat mencapai prestasi maksimal dalam olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor yang menurut Ehlenz/Grosser/Zimmermann dalam Syafruddin, (2011:54) ada empat unsur dominan ialah: 1. Kondisi fisik; 2. Mental; 3. taktik dan 4. faktor mental (psikis).

Penguasaan teknik dasar adalah merupakan syarat utama untuk meraih prestasi, untuk itu harus dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama sekali dalam teknik dan metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Teknik dasar gulat harus betul - betul dipelajari terlebih dahulu, guna dikembangkan mutu prestasi gulat sebab menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan gulat (Rubianto Hadi, 2004:16)

Penguasaan teknik dasar biasanya dapat dilakukan secara berulang – ulang sampai teknik dasar tersebut dikuasai. Latihan teknik dasar harus dilakukan dalam keadaan kondisi atlet masih segar atau prima agar teknik dasar tersebut dikuasai dengan sempurna. Dengan demikian penguasaan teknik dasar merupakan modal utama untuk meraih prestasi. Melihat kenyataan tersebut seorang atlet gulat yang berambisi untuk berprestasi harus benar – benar menguasai teknik dasar gulat. Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang lengkap, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi.

Salah satu teknik dasar adalah teknik bantingan pinggang. Bantingan pinggang lazim dipergunakan pada gulat gaya Yunani Romawi atau Greco Roman (Rajko Petrov, 1987:230). Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan 3. Yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik bantingan pinggang adalah :

1) tumpuan kaki agar bisa mengatur titik berat badan berada di antara dua kaki. Sebab dengan demikian tubuh akan stabil dan tumpuan menjadi kuat.

2) Jarak pinggang dengan lantai dasar lebih pendek atau lebih rendah dari jarak pinggang ke lantai dasar lawan, sebab yang posisi lebih pendek, artinya lebih dekat pada dasar atau landasan menjadikan posisi tubuh akan lebih stabil (Imam Hidayat, 1997:31).

Usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan (Rajko Petrov, 1987:232). Untuk dapat melakukan teknik dasar dengan sempurna, dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet kelentukan sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi atau hasil bantingan, karena *power* pada otot lengan berguna untuk menarik dan merangkul lawan secara cepat untuk menghindari lawan yang akan membalikkan serangan. Oleh karena itu seorang atlet atau pegulat harus memiliki *power* otot lengan yang baik untuk menghindari kerugian pada saat penyerangan. Kelentukan dalam gulat sangat dibutuhkan untuk melakukan beberapa gerakan seperti bantingan. Bantingan dalam olahraga gulat ada beberapa yaitu: 1. Bantingan lengan; 2. Bantingan pinggang dan 3. Bantingan kayang (*jublish*). Bantingan tidak akan sempurna jika pegulat tidak memiliki *power* otot tungkai karena *power* pada otot tungkai adalah sebagai tenaga

pendorong awal dan pada saat pegulat melakukan gerakan mengangkat dan membanting. Mengingat teknik bantingan pinggang memiliki peran yang sangat baik untuk memperoleh poin, maka teknik bantingan pinggang harus sering dilatih.

Adapun alasan peneliti mengambil judul “Hubungan antara *Power* Otot lengan, Kelentukan Otot Pinggang dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Bantingan Pinggang Pada Atlet Gulat Dairi Tahun 2020” dikarenakan atlet atau pegulat belum melakukan bantingan pinggang secara maksimal. Pada saat melakukan bantingan pinggang pegulat tidak dapat melakukan teknik tangkapan dan rangkulan serta kunci terhadap tubuh lawan dengan cepat dan kuat sehingga lawan dapat meloloskan diri dari kunci. Pegulat juga tidak bisa mengangkat dan menahan berat badan lawan saat melakukan angkatan, sehingga lawan dapat bertahan dan meloloskan diri. Hal ini karena pegulat belum memiliki *power* otot tungkai yang baik. Peneliti juga melihat kelentukan pinggang yang kurang baik pada saat melakukan buangan yang dilakukan cenderung rendah sehingga memudahkan lawan untuk meloloskan diri.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Power* Otot lengan, Kelentukan Otot Pinggang dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Bantingan Pinggang Pada Atlet Gulat Dairi Tahun 2020”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi hasil bantingan pinggang ?
2. Apakah *power* otot lengan berperan terhadap hasil bantingan pinggang ?
3. Apakah kelentukan otot pinggang berperan terhadap hasil bantingan pinggang ?
4. Apakah *power* otot lengan berperan terhadap hasil bantingan pinggang ?
5. Sejauh manakah hubungan *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang?

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran penelitian. Oleh karena itu, untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui manakah yang lebih besar hubungan antara *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang, *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi tahun 2020.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pematasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu:

1. Apakah ada hubungan antara *power* otot lengan terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi tahun 2020 ?
2. Apakah ada hubungan antara kelentukan otot pinggang terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi tahun 2020 ?
3. Apakah ada hubungan antara *power* otot lengan terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi tahun 2020 ?

4. Apakah ada hubungan secara bersama-sama antara *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot lengan terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi tahun 2020 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot lengan terhadap hasil bantingan pada atlet gulat Dairi tahun 2020.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan otot pinggang terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi tahun 2020.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi tahun 2020.
4. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi tahun 2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang di dapat dari dari hasil penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan yang penting bagi masyarakat, atlet, guru penjas, dan pelatih gulat sekaligus meningkatkan prestasi atlet gulat.

2. Sebagai masukan dalam meningkatkan *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi Tahun 2020.
3. Sebagai masukan dalam mengukur tingkat *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi Tahun 2020.

