

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang menggunakan ketangkasan dan keuletan didalam setiap gerakannya. Gulat disebut juga *wrestling* dikalangan Internasional dan merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan pada *Event* Internasional seperti: *Olympiade, Asian Games, Sea Games* dan demikian juga pada tingkat Daerah dan Nasional seperti: PORDA, KEJURNAS, dan PON.

Olahraga gulat merupakan olahraga yang kompleks, dimana jenis olahraga ini menggunakan hampir seluruh komponen fisik. Akan tetapi komponen fisik yang paling dominan pada cabang olahraga ini adalah: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan serta kelincahan. Karena begitu kompleksnya komponen fisik yang digunakan pada cabang olahraga ini, maka cabang olahraga gulat dominan melatih komponen fisik, disamping latihan teknik.

Didalam pertandingan gulat yang terbagi dari dua gaya, yaitu gulat Gaya Bebas (*Free Style*) dan gulat gaya *Greco* Romawi. Dimana yang dimaksud dengan gulat gaya bebas adalah, pada pergulatan atlet diperkenankan menangkap kaki lawan dan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk melakukan suatu teknik untuk mengambil nilai dari lawannya (FILA, 2005: 1). Sedangkan didalam gulat gaya

Greco Romawi atlet dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan atau penggunaan kaki secara aktif untuk memperoleh suatu nilai.

Dari pengamatan peneliti pada saat atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi berlatih tanding/*sparing*, terlihat pada saat atlet melakukan teknik bantingan lengan masih sering gagal dan juga lambat sehingga teman *sparingnya* dapat meng*counter* bantingan lengan tersebut. Ditambah lagi tidak sempurnanya teknik bantingan lengan yang dilakukan oleh pegulat tersebut, sehingga mengurangi nilai dari gerakan tersebut.

Melalui pendekatan, dan hasil wawancara dengan pelatih gulat Pengkot PGSI Tebing Tinggi yang bernama Hisar Sibarani, S. Pd, peneliti mengambil kesimpulan bahwa sering gagal dan juga lambat serta tidak sempurnanya teknik bantingan lengan yang dilakukan oleh pegulat disebabkan karena lemahnya kekuatan otot lengan dan juga otot punggung atlet gulat tersebut sehingga pegulat cenderung gagal melakukan teknik bantingan tersebut.

Berdasarkan fakta dengan melalui wawancara kepada pelatih gulat Pengkot PGSI Tebing Tinggi yang bernama Hisar Sibarani, S. Pd, mengatakan bahwa;

“Cenderung gagalnya suatu bantingan lengan karena disebabkan lemahnya otot lengan untuk bereaksi secara cepat dan kuat, dan juga kurangnya dukungan dari otot punggung dan tungkai untuk menghasilkan suatu bantingan. Untuk dapat melakukan bantingan yang perlu dilakukan adalah melatih otot lengan, otot punggung dan juga otot tungkai agar dapat saling mendukung untuk melakukan teknik bantingan dengan didukung latihan fisik yang mengarah kepada otot-otot tersebut”.

Disini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kekuatan otot lengan dan juga otot punggung atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas isu utama dalam penelitian ini adalah hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan bantingan lengan atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kemampuan bantingan lengan?
2. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan lengan?
3. Apakah ada hubungan kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan lengan?
4. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan lengan?

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan menjadi lebih terfokus, maka perlu dibuat pembatasan masalah yaitu kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung merupakan variabel bebas sedangkan kemampuan bantingan lengan merupakan variabel terikat.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan dari kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan lengan atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020?
2. Apakah terdapat hubungan dari kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan lengan atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama dari kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan lengan atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan dari kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan lengan atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020.
2. Untuk mengetahui dari kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan lengan atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020.
3. Untuk mengetahui yang paling besar hubungan dari kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan lengan atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020.

1.6. Manfaat Penelitian

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dari kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan lengan atlet gulat putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020, maka penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
2. Pelatih gulat, sebagai sumbangan pengetahuan tentang metode pelatihan suatu teknik bantingan harus juga melatih kekuatan pendukung seperti kekuatan otot lengan dan juga kekuatan otot punggung bukan hanya sekedar teknik bantingan tersebut.

THE
Character Building
UNIVERSITY