

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup manusia, sehingga dapat memelihara kesehatan jasmani dan rohani agar tubuh kita terhindar dari penyakit yang berbahaya dan menginginkan kebugaran tubuh yang baik oleh itu perlu adanya latihan yang dirancang dengan tepat sesuai dengan tujuan latihan dan sesuai dengan kondisi kemampuan tubuh. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor III Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional dimana pada bab 2 pasal 4 dijelaskan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan ahklak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa. Sehubungan dengan tujuan di atas maka telah dijelaskan pula dalam pasal 27 UUD 1945 yang menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjangan dan berkelanjutan.

Melalui praktik olahraga, diharapkan dapat terwujud masyarakat yang lebih sehat secara fisik dan psikologis. Selain itu, olahraga dianggap sebagai sarana untuk membentuk kepribadian dan karakter yang positif, yang menjadi bagian

penting dalam pembangunan olahraga di tanah air dengan fokus pada pencapaian prestasi yang optimal. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan upaya pembinaan olahraga yang terstruktur, dimulai dari pembentukan komunitas olahraga, penyelenggaraan kompetisi berjenjang dan berkesinambungan sebagai ukuran keberhasilan pembinaan olahraga. Tanggung jawab pembinaan dan pengembangan olahraga dipandang sebagai tugas bersama, yang dimulai dari level pusat hingga ke daerah, melalui koordinasi lembaga induk yang ada, demi meraih prestasi yang optimal.

Gulat adalah cabang olahraga bela diri yang usianya sudah tua dan sudah dipertandingkan mulai sejak zaman dulu hingga saat ini gulat dipertandingkan mulai tingkat daerah hingga tingkat internasional, ini dapat dikatakan bahwa olahraga gulat saat ini memiliki banyak perkembangan. Pembinaan olahraga gulat di Indonesia sudah berkembang sehingga pegulat Indonesia mampu bersaing dikejuaraan internasional. Menurut Kurniawan dan Feri (2012:125) gulat adalah olahraga kontak fisik antara dua orang, dimana kedua pegulat akan berusaha mengungguli lawannya dengan cara menjatuhkan, membanting, mengunci lawan atau dapat mengontrol lawan.

Dalam cabang olahraga gulat, terdapat dua gaya yang berbeda, yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya romawi-yunani (*greco-roman*), yang memiliki peraturan yang berbeda pula. Perbedaan mendasar antara keduanya terletak pada daerah tubuh yang diperbolehkan untuk diserang dan bagian tubuh mana yang boleh digunakan untuk menyerang atau bertahan. Dalam gulat gaya bebas, seorang pegulat dapat menggunakan seluruh bagian tubuhnya secara aktif, baik

untuk menyerang lawan maupun untuk bertahan dari serangan lawan. Pegulat dalam gaya bebas diperbolehkan menyerang berbagai bagian tubuh lawan kecuali daerah-daerah yang dianggap vital, seperti mata dan kemaluan.

Seorang pegulat dalam gaya bebas memiliki kebebasan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya dalam menyerang lawan, termasuk dalam menjegal, mengunci, menangkap dua kaki, menangkap satu kaki, menggulung, dan membanting. Namun, dalam gaya *Greco-Roman*, pegulat tidak diizinkan untuk menyerang bagian tubuh bawah lawan, mulai dari pinggang hingga ujung kaki, dan tidak boleh menggunakan kaki dalam serangan atau bertahan. Artinya, pegulat dalam gaya *Greco-Roman* tidak boleh melakukan teknik menangkap kaki lawan atau menjegal lawan dengan menggunakan kaki. Jika pegulat gaya *Greco-Roman* melanggar aturan ini, misalnya dengan menggunakan kaki untuk menyerang lawan, seperti menjegal atau menangkap kaki lawan, ia akan dikenakan sanksi oleh wasit.

Teknik merupakan suatu bagian segmen dasar penting yang berperan dalam suatu cabang olahraga dalam bentuk penampilan yang digunakan untuk mencapai prestasi yang diharapkan (Wijaya, 2021:1). Untuk mencapai peluang prestasi penguasaan teknik dasar sangat penting bagi seorang atlet karena teknik dasar dapat mengembangkan permainan dengan taktik untuk menghadapi lawannya. Jadi dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi (Silalahi et al., 2020: 63). Bermain gulat dengan penguasaan teknik diatas rata-rata maka pegulat akan memiliki banyak gerakan variasi untuk mengalahkan lawan dimana ketika semua

teknik dasar dapat diterapkan dalam pertandingan, salah satu teknik dasar adalah teknik bantingan lengan. Welker (2010:32) menyatakan bahwa secara statistik bahwa pegulat yang mampu lebih dulu melakukan bantingan, biasanya akan memenangkan pertandingan tersebut sekitar 85% dari pertandingan tersebut. Maka dari itu penjelasan diatas dapat diartikan bahwa teknik bantingan lengan sangat di perlukan pegulat dalam melancarkan serangan.

Salah satu tempat pembinaan atlet terkhusus pada bidang olahraga gulat adalah PPLP Sumatera Utara yang berdedikasi dalam pembinaan atlet telah berdiri sejak tahun 1984. PPLP Sumatera Utara secara aktif berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan, baik tingkat Kabupaten/Kota, Daerah, Nasional hingga internasional.

Berdasarkan data awal yang ditemukan dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2024 di PPLP Sumatera Utara, bahwa bantingan lengan atlet gulat PPLP Sumatera Utara masih dikategorikan cukup. Kemudian berdasarkan dari tes pengukuran kekuatan otot lengan atlet gulat PPLP Sumatera Utara masih rendah. Hal tersebut di dukung dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih atlet gulat coach Barus yang mengungkapkan bahwasanya kemampuan bantingan lengan atlet gulat masih kurang baik bila dibandingkan dengan teknik lain seperti menjegal ataupun menggulung lawan, padahal jika seorang pegulat dapat menguasai teknik bantingan maka akan lebih mudah memperoleh nilai, dikarenakan poin dari bantingan lebih tinggi dibandingkan teknik yang lain. Peneliti juga melakukan tes kekuatan otot lengan pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara dimana rata-rata skor yang diperoleh adalah 28,36 dimana

berdasarkan norma, skor tersebut masih berada pada kategori kurang, sehingga dengan hasil tersebut peneliti berasumsi bahwa penyebab dari kurang baiknya bantingan lengan pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara disebabkan karena kekuatan lengan atlet gulat yang kurang baik.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa olahraga gulat merupakan jenis beladiri yang mengharuskan atlet memiliki kondisi fisik yang prima agar mampu melakukan teknik-teknik serangan dengan baik. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan teknik bantingan, penting bagi atlet gulat PPLP Sumatera Utara untuk memiliki kekuatan lengan yang optimal. Untuk mencapai hal ini, diperlukan latihan yang terstruktur dengan baik. Peneliti tertarik untuk mengimplementasikan latihan *resistance band* sebagai bagian dari program latihan, karena studi literatur menunjukkan bahwa latihan tersebut efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lengan. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Resistance band* terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bantingan lengan atlet gulat PPLP Sumatera Utara masih kurang baik.
2. Kekuatan otot lengan atlet gulat PPLP Sumatera Utara masih perlu ditingkatkan.

3. Variasi latihan *resistance band* perlu diberikan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet gulat pusat pendidikan dan latihan PPLP Sumatera Utara.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka perlu dilakukan pembatasan masalah pada penelitian ini supaya tidak melenceng dari pembahasan dan tetap fokus membahas tentang “pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara”.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna dan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi baru yang dapat memperkaya ilmu pengetahuan tentang olahraga khususnya pada beladiri gulat dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dengan melakukan latihan *resistance band* .
2. Bagi pelatih diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam memberi latihan *resistance band* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atletnya.
3. Bagi atlet kiranya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan.
4. Bagi mahasiswa FIK dan peneliti lainnya yang ingin meneliti mengenai pengaruh latihan *resistance band* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan kiranya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan