

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Gulat adalah olahraga tertua di antara seluruh beladiri oleh sebab itu beberapa daerah di Indonesia olahraga gulat adalah salah satu pendulang mendali emas seperti DKI Jakarta, Kalimantan Timur, Kalimantan Selatan, Jawa Barat, Jawa Timur, dan beberapa daerah lainnya. Sumatera Utara adalah salah satu provinsi yang di mana perkembangan gulatnya sangatlah meningkat pesat karena hampir setiap kabupaten/kota di Sumatera Utara memiliki pengurus cabang gulat ,walaupun begitu saat ini kemajuan prestasi gulat Sumatera Utara belum menunjukkan prestasi yang signifikan kalau di bandingkan di masa Era tahun 1960-1980 dimana saat itu pegulkat sumatera utara sangat di segani di setiap kejuaraan di Indonesia bahkan tingkat SEA GAMES dan ASEAN GAME seperti Asmara Dana ,Mangamar Naibaho, Jujur simatupang ,Nustan Hasibuan ,Josua Sinurat dan banyak pegulat lainnya.

Akibat dari perkembangan gulat ini maka persaingan untuk menjadi juara,baik itu di tingkat daerah maupun tingkat nasional akan semakin ketat.seorang pegulat harus siap fisik, teknik , taktik, dan mental untuk mengatasi persaingan dan akhirnya mencapai prestasi yang gemilang. Pencapaian prestasi tidak akan terlepas dari kualitas latihan yang di berikan oleh seorang pelatih dan semangat juang para atlet , dan yang tidak kalah pentingnya adalah sebuah metode atau program latihan yang tepat dan sesuai dengan karakter para atlet.

Ada dua gaya yang dipertandingkan olahraga gulat yaitu gaya Bebas (*Freestyle*) dan gaya Romawi Yunani (*Greeco Roman*). Gaya bebas yaitu seorang pegulat diperbolehkan menangkap kaki lawan, mengkait kaki lawan, menggulung kaki lawan dan menggunakan seluruh bagian anggota badan untuk melakukan serangan, dengan kata lain bahwa dalam gaya bebas, atlet diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan untuk melakukan serangan.

Seorang pegulat harus menguasai teknik serangan, counter, dan bertahan yang baik untuk mengungguli lawannya, dari beberapa teknik diatas penulis tertarik untuk meneliti salah satu teknik yaitu teknik gulungan kaki.

Teknik Gulungan Kaki merupakan teknik bawah gulat gaya bebas yang sering digunakan dalam setiap latihan dan pertandingan, karena jika seorang pegulat berhasil melakukan teknik gulungan kaki dalam latihan atau pertandingan dengan menggulung kaki lawannya selama tiga kali maka seorang pegulat dengan mudah untuk memenangkan pertandingan dalam satu babak,. Karena sekali melakukan teknik gulungan kaki menghasilkan nilai teknik Dua, Hal itu dituliskan pada Peraturan Gulat Internasional (2010: 44) bahwa untuk mendapatkan nilai teknik dua adalah:

1. Bagi pegulat yang melakukan tangkapan pada posisi parterre dan bisa menempatkan lawannya pada posisi jatuhan seketika maka nilai diperoleh Dua angka.

2. Bagi pegulat penyerang yang lawannya berguling dengan pundaknya.
3. Bagi pegulat bertahan yang lawannya mengeksekusikan tangkapan dengan kedua pundak menyentuh matras secara bersamaan atau dengan berguling menggunakan kedua pundaknya sehingga terjadi jatuhnya seketika
4. Bagi pegulat yang bisa memblokir serangan lawannya pada posisi berdiri sehingga lawannya jatuh pada posisi danger..

Dari beberapa kali pemantauan baik itu di pertandingan- pertandingan maupun dalam latihan ke club gulat kabupaten karo peneliti menemukan beberapa masalah khususnya atlet Gulat putri yang diantaranya yaitu teknik gulungan kaki Berdasarkan wawancara tanggal 17 September 2012 dengan Nasional Barus sebagai pelatih pada survey awal ke PGSI kab.Karo khususnya *Boys Club* Barus Jahe, pelatih mengutarakan bahwa banyak atlet putri belum bisa memperagakan gulungan kaki secara efektif dan efisien. Berdasarkan pengamatan belum sesuai dengan harapan baik dilihat dari posisi kuda kuda, posisi partere, kuncian dan posisi gulungan .

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil teknik gulungan kaki yang salah satunya kurang kreatifnya pelatih dalam menerapkan metode-metode latihan hingga atlet mudah jenuh dalam latihan , untuk menanggulangi masalah tersebut penulis tertarik membuat suatu penelitian dengan memberikan suatu sumbangan ilmu yang mendukung terjadinya teknik gulungan kaki , penulis menawarkan metode latihan I.D.E.A. singkatan dari *Introduce the skill* (perkenalkan keterampilan), *Demonstrate the skill* (tunjukkan keterampilan) *Explain the skill* (jelaskan keterampilan), *Attend to athletes practicing the skill* (beri perhatian setiap atlet yang mempraktekkan keterampilan) Dimana metode latihan ini dapat

membuat atlet lebih mudah menangkap teknik yang di latih, mengatasi kejenuhan pada atlet dan di harapkan dapat berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam melakukan teknik gulungan kaki.

Dari permasalahan umum yang di hadapi pelatih dalam melatih teknik khususnya teknik gulungan kaki maka peneliti merasa tertarik melakukan Penelitian Tindakan Olahraga(PTO), pada atlet Gulat putri *Boys Club* Barus Jahe, dengan judul'' Upaya Meningkatkan Teknik Gulungan Kaki Silang dengan melalui metode latihan I.D.E.A Pada Atlet Gulat Putri 16-17 Tahun Gaya Bebas *Boys Club* Barus Jahe Tahun 2013'' permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di atlet Gulat putri *Boys Club* Barus Jahe, yaitu dalam melakukan teknik gulungan kaki silang.

B.Pembatasan Masalah

Sehubung dengan luasnya permasalahan yang timbul dari indentifikasi masalah maka pemroleh pembatasan masalah perlu di lakukan guna memperoleh kedalaman kajian dan menghindari perluasan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Atlet Gulat Putri 16-17 tahun Gaya Bebas *Boys Club* Barus Jahe belum menguasai Teknik Gulungan kaki dengan baik.
2. Kemampuan melakuakan Teknik Gulungan kaki Atlet Gulat Putri 16-17 tahun Gaya Bebas *Boys Club* Barus Jahe masih rendah.
3. Efektifitas penerapan metode I.D.E.A terhadap peningkatan Teknik Gulungan kaki Atlet Gulat Putri 16-17 tahun Gaya Bebas *Boys Club* Barus Jahe.

C. Rumusan Masalah

Dari uraian-uraian di atas, maka yang terjadi rumusan masalah adalah: Bagaimanakah upaya meningkatkan teknik gulungan kaki dengan menggunakan metode I.D.E.A pada Atlet Gulat Putri 16-17 Tahun Gaya Bebas *Boys Club* Barus Jahe Tahun 2013 ?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas tujuan penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan teknik gulungan kaki dengan menggunakan metode I.D.E.A pada Atlet Gulat Putri 16-17 Tahun Gaya Bebas *Boys Club* Barus Jahe Tahun 2013.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi para pembina dan pelatih khususnya *Boys club* barus jahe .
 - a. Untuk meningkatkan kreatifitas pelatih dalam membuat dan mengembangkan suatu metode latihan yang akan digunakan.
 - b. Sebagai bahan masukan pelatih dalam memilih alternatif latihan yang akan dilakukan.
 - c. Untuk meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam mengembangkan metode latihan.
2. Bagi Club

- a. Memberikan informasi tentang perlunya teknik gulungan kaki agar menjadi perhatian dalam pembinaan atlet.
 - b. Diharapkan dapat menambah pengetahuan secara teoritis dan empiris yang bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan olahraga khususnya cabang Gulat
3. Bagi atlet
- a. Menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif atlet dalam mengikuti latihan, serta meningkatkan teknik putaran lengan bawah.
 - b. Dapat meningkatkan minat dan kemampuan teknik putaran lengan bawah, serta mendukung pencapaian prestasi.
4. Bagi peneliti
- hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
5. Bagi mahasiswa
- a. Diharapkan dapat menambah pengetahuan secara teoritis dan empiris yang bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan mahasiswa olahraga khususnya cabang Gulat
 - b. Menjadi masukan bagi mahasiswa olahraga dalam upaya meningkatkan ilmu pengetahuan olahraga khususnya olahraga Gulat.



THE
Character Building
UNIVERSITY