

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Untuk itu metode latihan menjadi sangat penting bagi seorang pelatih. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi. Dalam olahraga gulat daya ledak otot amat berperan penting dalam menunjang prestasi atlet. Kecepatan dan kekuatan menjadikan *power* yang menghasilkan teknik bantingan kayang (*jublish depan*) dari atlet gulat. Bantingan kayang (*jublish depan*) yang dilakukan dari posisi berdiri sangat perlu untuk dilatih sejak dini. Dengan demikian perlu adanya latihan yang khusus untuk meningkatkan kekuatan gengaman tangan, rangkulan badan dan *power* otot tungkai. Pembinaan fisik, teknik, maupun taktik dan mental tidak lepas dari latihan itu sendiri. Kekuatan gengaman tangan, rangkulan badan serta *power* otot tungkai merupakan salah satu faktor terpenting untuk mendukung berhasilnya suatu teknik bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat.

Dalam olahraga gulat terdapat dua gaya yang di pertandingkan serta mempunyai peraturan yang berbeda, kedua gaya tersebut yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya *greco-roman* (Romawi-Yunani). Perbedaan kedua gaya ini terletak pada daerah yang boleh diserang, dan anggota tubuh yang digunakan baik melakukan serangan maupun bertahan.

Dalam olahraga gulat ada beberapa jenis teknik bantingan antara lain: bantingan lengan, bantingan leher, bantingan pinggang, bantingan kayang (*jublish belakang*), dan bantingan kayang (*jublish depan*). dari jenis bantingan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap teknik bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat pusat pendidikan latihan pelajar PPLP SUMUT, karena bantingan kayang (*jublish depan*) merupakan teknik bantingan yang nilai angka paling tinggi. (5 angka teknik ? semua bantingan amplitude tinggi yang dieksekusikan dapat posisi berdiri sehingga pegulat bertahan langsung berada pada posisi *danger*). dari teknik-teknik bantingan yang lainnya, dan teknik bantingan kayang (*jublish depan*) ini sangat berbahaya baik yang melakukan bantingan maupun yang di banting. Untuk mencapai gerakan yang baik pada cabang olahraga gulat seorang pegulat juga harus mempunyai potensi atau bakat yang baik. Setelah potensi atau bakat diketahui baru para pelatih dapat membentuk kondisi fisik atlet melalui latihan yang disesuaikan dengan kemampuan individunya. Komponen fisik yang paling dominan pada cabang olahraga ini adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dayatahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi.

Karena begitu banyaknya komponen fisik yang digunakan pada cabang olahraga ini, maka penulis tertarik meneliti seberapa besar kontribusi latihan kekuatan genggam tangan, rangkulan badan dan latihan *power* otot tungkai, terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*). Latihan yang mendukung hasil bantingan kayang (*jublish depan*) adalah latihan *hand grip* otot jari tangan, *twister bar* latihan kekuatan otot lengan dan *squat* latihan *power* otot tungkai.

Dalam cabang olahraga gulat, ada dua gaya yang dapat dipertandingkan yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya *Greco-roman* (Romawi-Yunanai). Dari kedua gaya di atas teknik bantingan kayang (*jublish depan*) dapat dilakukan saat pertandingan gaya *Greco-roman*. apabila pegulat memiliki komponen fisik yang baik terutama kekuatan genggam tangan, kekuatan otot lengan, dan *power* otot tungkai.

Untuk mencapai suatu gerakan bantingan kayang (*jublish depan*) yang baik dan sempurna banyak faktor yang mempengaruhi yakni, faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan strategi serta kemantapan mental yang dimiliki seorang pegulat. Teknik bantingan kayang (*jublish depan*) dapat saja terjadi sewaktu-waktu baik itu pada saat latihan maupun saat pertandingan. Oleh karena itu, seorang pegulat harus bisa melakukan teknik bantingan kayang (*jublish depan*), karena teknik bantingan ini memiliki nilai/angka yang paling tinggi dari teknik-teknik bantingan lainnya pada cabang olahraga gulat. Untuk dapat memperoleh hasil bantingan kayang (*jublish depan*) yang maksimal,

maka pegulat harus dapat melakukan bantingan kayang (*jublish depan*) dengan baik dan sempurna.

Table 1. Profil Atlet Gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan Tahun 2014

No	Nama Atlet	Kelas	Usia	Lama Latihan	Prestasi Terakhir
1	Ilhama maulana	42	15 tahun	3 tahun	Juara 2 gaya bebas kelas 42 Kg Medan 2012
2	Tornana natoras	46	15 tahun	4 tahun	Juara 2 gaya bebas kelas 46 kg Medan 2012
3	Ismet tohari	50	17 tahun	4 tahun	Juara 1 gaya bebas kelas 50 kg Medan 2012
4	Almario	55	17 tahun	4 tahun	Juara 2 gaya bebas kelas 55 kg Medan 2012
5	oktavianus	58	16 tahun	4 tahun	Juara 2 gaya greco kelas 60 kg Medan 2012
6	Efraim	60	17 tahun	4 tahun	Juara 2 gaya greco kelas 60 kg Medan 2011
7	M. husaini	66	17 tahun	5 tahun	Juara 1 gaya bebas kelas 47 kg Medan 2012
8	Febrianto	74	17 tahun	3 tahun	Juara 1 gaya bebas kelas 55 kg Medan 2012

Dari pengamatan peneliti di pusat pendidikan latihan pelajar atau PPLP SUMUT pada saat atlet gulat berlatih di sasana GOR Gulat PPLP SUMUT Medan pada tanggal 10 Januari 2014 pukul 16:00 wib, pada saat itu penulis melihat pegulat melakukan latihan yang diawali dengan melakukan pemanasan statis dan dinamis lalu dilanjutkan *jogging* dan dilanjutkan dengan senam gulat. Setelah melakukan pemanasan pegulat melakukan latihan inti yaitu latihan teknik-teknik gulat seperti teknik gulungan dan bantingan. Lalu dilanjutkan dengan latihan tanding, ketika latihan tanding tersebut peneliti melihat atlet gulat pelajar putra kebanyakan melakukan teknik-teknik dorongan dan gulungan saja tidak ada yang melakukan teknik bantingan terutama teknik bantingan kayang (*jublish*).

Peneliti melakukan pengamatan mengapa atlet gulat PPLP SUMUT saat latihan tanding hanya melakukan teknik-teknik dorongan dan gulungan saja, sedangkan teknik bantingan tidak ada yang menerapkannya di saat latihan tanding tersebut. Ternyata atlet gulat PPLP SUMUT jarang melakukan teknik bantingan kayang (*jublish depan*) karena saat melakukan teknik bantingan kayang (*jublish depan*) pegulat cenderung gagal dalam melakukan teknik bantingan kayang (*jublish depan*).

Saat latihan teknik bantingan kayang peneliti melihat pegulat tidak mampu melakukan buangan tubuh lawan ke belakang dengan baik. Buangan kayang yang dilakukan pegulat cenderung rendah sehingga hasil bantingan kayang tersebut tidak memperoleh hasil yang maksimal. Hal ini di karena pegulat

tidak memiliki kelentukan pinggang yang baik sehingga buangan yang dilakukan cenderung rendah.

Peneliti juga melihat pegulat saat melakukan rangkulan dan angkatan yang menyebabkan lawan lepas kontak dengan matras. Namun pegulat tidak mampu menompang berat badan lawan saat melakukan angkatan sehingga kaki lawan bisa menyentuh matras karena pegulat tidak mampu mengangkat dan menahan berat badan lawan saat melakukan angkatan, sehingga lawan dapat bertahan serta meloloskan diri. Hal tersebut dikarenakan pegulat tidak memiliki *power* otot tungkai yang baik. Pada hal untuk mendapatkan hasil bantingan kayang (*jublish dpan*) yang baik pegulat harus memiliki komponen fisik yang baik seperti kekuatan genggam tangan, rangkulan kuncian badan lawan atau *power* otot lengan dan *power* otot tungkai.

Ketertarikan peneliti dari permasalahan di atas bahwa kekuatan genggam jari tangan dapat memberikan kontribusi terhadap keberhasilan bantingan kayang (*jublish depan*) hal ini terlihat sewaktu pegulat melakukan teknik tangkapan dan rangkulan terhadap tubuh lawan yang memerlukan *power* otot lengan untuk menangkap dan mengunci tubuh lawan agar tidak lepas sedangkan rangkulan kuncian tubuh lawan berguna untuk melakukan buangan tubuh lawan ke belakang dengan tinggi sehingga lawan tidak dapat meloloskan diri dan *power* otot tungkai untuk mengangkat tubuh lawan ke atas sehingga lawan tidak dapat menyentuh matras lalu dilanjutkan dengan membuang tubuh lawan ke belakang sehingga pundak lawan menyentuh *matras*.

Tabel 2. Data Tes Pendahuluan *Hand Grip Dynamometer, Push Dynamometer, Leg Dynamometer Dan (Jublish Depan)*

No	Nama	<i>hand grip dynamomete</i>		<i>Push Dynamometer</i>	<i>Leg Dynamometer</i>	<i>Jublish</i>
		<i>kanan</i>	<i>Kiri</i>			
1	Ilham	38	39	27	157	2
2	Tornana	40	39	27	186	3
3	Isme	40	41	28	201	2
4	Almario	43	39	29	213	3
5	Oktavianus	44	44	28	217	2
6	Efraim	43	42	29	222	3
7	M. husaini	45	44	29	224	3
8	Febrianto	46	45	30	241	5

Oleh karena itu berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik membuat suatu penelitian ilmiah dengan memberikan suatu sumbangan ilmu yang mendukung terjadinya teknik bantingan kayang (*jublish depan*). Penulis menawarkan bentuk latihan : *hand grip*, *twister bar* dan *squat* dimana latihan *hand grip* diharapkan dapat meningkatkan kekuatan gengaman otot jari tangan dan latihan *twister bar* dapat meningkatkan kekuatan rangkulan otot lengan serta latihan *squat* diharapkan dapat meningkatkan *power* otot tungkai pegulat. Sehingga dengan bentuk latihan *hand grip*, *twister bar* dan *squat* diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat pusat pembinaan latihan pelajar (PPLP SUMUT)

Dari penjelasan di atas, maka pembahasan utama dalam penelitian ini adalah **Kontribusi latihan *hand grip*, *twister bar*, dan *squat* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat pusat pembinaan latihan pelajar(PPLP SUMUT) Medan tahun 2014**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor- faktor apa saja yang mendukung bantingan kayang (*jublish depan*)? Apakah faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi hasil bantingan kayang (*jublish depan*)? Bila faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi hasil bantingan kayang (*jublish depan*), maka faktor kondisi fisik manakah yang dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*)? Apakah latihan *hand grip* memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*)? Apakah latihan *twister bar* memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*)? Apakah latihan *power* otot tungkai memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*)? Apakah latihan kekuatan genggam tangan, kekuatan rangkulan badan dan *power* otot tungkai memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*)? Apakah dengan latihan *hand grip* dapat meningkatkan kekuatan genggam tangan atlet gulat pusat pendidikan latihan pelajar (PPLP SUMUT) Medan? Apakah dengan latihan *twister bar* dapat meningkatkan otot lengan atlet gulat pusat pendidikan latihan pelajar (PPLP SUMUT) Medan? Apakah dengan latihan *squat* dapat

meningkatkan *power* otot tungkai atlet gulat pusat pendidikan latihan pelajar (PPLP SUMUT) Medan? Apakah dengan latihan *hand grip* dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*)? Apakah dengan latihan *twister bar* dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*)? Apakah dengan latihan *squat* dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*)? Apakah latihan *hand grip*, *twister bar* dan *squat* dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*)?

C. Pembatasan Masalah

Melihat masalah yang diteliti cukup luas yang tercantum dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini penulis membuat batasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan lebih terfokus, maka pembahasan masalah pada penelitian ini yaitu : Kontribusi latihan *hand grip*, *twister bar* dan *squat* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *hand grip* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *twister bar* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *squat* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014?
4. Apakah ada kontribusi secara bersama-sama dari latihan *hand grip*, *twister bar* dan *squat* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *hand grip* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *twister bar* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014.

3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *squat* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014.
4. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama dari latihan *hand grip*, *twister bar* dan *squat - jump* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014.

F. Manfaat Penelitian

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya kontribusi yang signifikan antara ketiga bentuk latihan tersebut, maka penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Para pelatih gulat, agar menerapkan latihan *hand grip*, *twister bar* dan *squat* untuk meningkatkan hasil bantingan kayang (*jublish depan*).
2. Para atlet gulat, sebagai sumbangan pengetahuan dimana untuk meningkatkan hasil bantingan kayang (*jublish depan*) dapat ditempuh dengan latihan *hand grip*, *twister bar* dan *squat*
3. Para mahasiswa khususnya mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga dibuka kesempatan untuk meneliti dalam menyusun karya ilmiah dengan bentuk latihan yang berbeda yang juga dapat meningkatkan hasil bantingan kayang (*jublish depan*) dalam cabang olahraga gulat.
4. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.