

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kemampuan atau kondisi fisik. Menurut Harsono (2000:4) mengemukakan bahwa: “Apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, maka ia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan”. Sementara itu menurut Sajoto (1988:3) mengatakan bahwa: “Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari faktor-faktor kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, kecepatan dan kesehatan untuk berolahraga”.

Sedangkan menurut Bumpa (Dalam Akhmad 1994: 133) bahwa: “Dalam mencapai suatu prestasi bagi seorang atlet, faktor utama yang harus dibenahi adalah faktor kondisi fisik. Karena itu program latihan fisik tidak boleh dilupakan dalam membuat program latihan. Kalau kondisi fisik seorang atlet sudah baik, maka latihan teknik, taktik, dan strategi dapat berjalan dengan baik, dan sebaliknya apabila kondisi fisik seorang atlet kurang baik maka latihan teknik, taktik, dan strategi tidak akan berjalan dengan baik pula”.

Sekarang ini manusia berolahraga memiliki masing – masing tujuan, Sajoto (1995 :1-2) mengemukakan bahwa ada empat dasar tujuan manusia berolahraga yaitu: “ Pertama, mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, kedua, mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, ketiga, mereka

melakukan olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani tertentu, keempat, mereka melakukan yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu”.

Gulat adalah salah satu cabang olahraga beladiri kuno yang dilakukan oleh dua orang di atas matras, gulat mula – mula dilakukan oleh bangsa Sumeria kemudian berkembang di Mesir, hal ini terbukti dengan banyaknya peninggalan sejarah di Mesir yang menggambarkan teknik-teknik dalam cabang olahraga gulat, seperti ; berdiri pada posisi yang kokoh dan teknik serangan kaki (Petrov, 1987 : 20 – 22).

Pengertian olahraga gulat pada mulanya adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga dan mengandung pengertian suatu perkelahian atau pertarungan untuk mengalahkan lawan dengan saling memukul, menendang, mencekik bahkan menggigit. Olahraga ini berkembang pula di Yunani kemudian menjadi salah satu mata tanding pada kegiatan Olympiade kuno sebagai salah satu acara dari penyembahan dewa Zeus. Selanjutnya olahraga gulat juga dipertandingkan di Olympiade moderen yang pertama pada tahun 1896 dan pada Olympiade III Amerika memasukkan gaya khusus yang dalam pertarungan gulat, gaya tersebut sekarang dikenal dengan nama gaya bebas, Ketika Olimpiade moderen ciptaan Baron Piere de fredri Coubertin berlangsung di Athena tahun 1896, atlet – atlet tuan rumah sangat mendominasi permainan ini khususnya pertandingan gulat yang menggunakan gaya Romawi.

Selanjutnya pada Olympiade IV Inggris memasukkan gaya yang disebut *greco roman* , kedua gaya tersebut sampai sekarang dipertandingkan dalam setiap

pertandingan cabang olahraga gulat yang dikenal dengan gaya bebas peralihan dari *Catch as catch can on* dan *greco roman* atau Yunani Romawi. Pada Olympiade moderen gulat dipertandingkan dengan dua gaya yaitu ; gaya bebas (*free style*) dan gaya *greco roman* atau Yunani Romawi. Olahraga gulat sebagai olahraga beladiri dilakukan manusia pada saat terjepit dan tidak memiliki senjata satu – satunya alat membela diri adalah dengan cara bergulat. (PGSI, 1985 : 50).

Peraturan pertandingan sudah tersusun secara baik dalam *rule of game* dan membatasi pelaksanaannya yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan atau melaksanakan jatuhan untuk memenangkan pertandingan dengan angka. Peraturan-peraturan tersebut diterapkan pada semua gaya gulat modern yang diakui dan dibawah pengawasan *Federation International de Lutte Amateur* (FILA). Setelah menjadi cabang olahraga beladiri yang dilengkapi dengan peraturan yang harus ditaati oleh setiap peserta, maka gulat diartikan sebagai suatu cabang olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawan. (Hadi , 2004 : 1 –2).

Gulat telah dikenal masyarakat Indonesia sejak permainan ini dibawa oleh tentera Belanda yang pada waktu itu dan sering mempermainkannya pada acara pasar malam sebagai arena tontonan dan hiburan. Organisasi olahraga gulat amatir di Indonesia didirikan pada tanggal 7 Pebruari 1960 dan diberi nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia. Sebagai olahraga beladiri, gulat menggunakan ketangkasan dan ketrampilan di dalam gerakannya. Gulat juga memerlukan kondisi fisik yang prima disamping kemahiran teknik, penguasaan teknik, maupun kemantapan mental. Akan

tetapi komponen fisik yang paling dominan pada cabang olahraga ini adalah kekuatan, daya tahan, *power*, kecepatan, kelentukan serta kelincahan karena begitu banyak komponen fisik yang digunakan pada cabang olahraga ini, maka cabang olahraga gulat dominan melatih komponen fisik, disertai dengan latihan teknik.

Pada era 80 – an gulat merupakan olahraga yang populer di Sumatera Utara khususnya kota Medan. Pada masa itu, gulat di Sumatera Utara berjaya dan banyak atletnya yang berprestasi pada event yang ada di Indonesia. 10 tahun terakhir kejayaan olahraga gulat Sumatera Utara menurun. Tidak ada lagi prestasi yang menggembirakan dari atletnya. Puncak kejayaan gulat Sumatra Utara terjadi pada PON XVI di Jawa Timur yang pada waktu itu sumatra Utara berhasil memperoleh 3 medali emas, 1 medali perak, dan 2 medali perunggu. Sedangkan pada PON XVI di Palembang dan XVII di Kalimantan Timur Gulat Sumatera Utara hanya memperoleh 2 medali perunggu, dan Pada PON XVIII di Pekanbaru – Riau Atlet gulat Sumatera Utara hanya memperoleh 1 medali perak dan 2 medali perunggu, dan pada PON XIX di Jawa Barat, Sumatra Utara memperoleh 4 medali 2 medali perunggu 1 perak dan 1 medali emas dan pada dasarnya sebagian besar atlet yang memperkuat tim gulat Sumatra Utara tersebut berasal dari pengcab PGSI – PGSI yang ada di Sumatera Utara.

Berdasarkan observasi penulis di lapangan pada Rabu, 22 Pebruari 2017 Atlet gulat Putri *Club* sumber juara Medan melakukan *Sparing* masih terlalu monoton dan penulis saat itu sebagai penonton merasa bosan dan jenuh melihat atlet yang sedang melakukan *Sparing* karena atlet pada saat itu atlet hanya melakukan kuncian, gulungan, dorong – dorongan, padahal sangat banyak peluang atlet untuk

melakukan bantingan tetapi itu tidak dapat dilakukan dan tidak terlaksana dan pada saat penulis mengobservasi beberapa hari kemudian dan pada saat itu para atlet ada acara seleksi untuk masuk PPLP dan disitu penulis melihat atlet putri waktu *sparing* penulis melihat atlet melakukan bantingan pinggang, hanya sekali padahal sangat banyak peluang untuk melakukan bantingan itu dalam pertandingan dan wasit selaku pemimpin pertandingan memberikan poin 2 padahal sebagaimana yang kita ketahui bersama kalau bantingan itu sempurna nilainya 4, dari situ penulis tertarik untuk meneliti meningkatkan hasil bantingan khususnya bantingan pinggang dengan Pegangan Leher Atlet putri Sumber Juara Medan. Pada saat observasi penulis melihat atlet hanya melakukan latihan yang berhubungan dengan bagian lengan, yaitu *push-up* dan latihan terlihat kurang terprogram. Untuk latihan *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai jarang dilakukan padahal komponen fisik yang tiga ini sangat dominan dalam melakukan tehnik bantingan pinggang khususnya.

Peran *Power* Otot Lengan dalam melakukan bantingan Pinggang sangat berperan dalam melakukan teknik bantingan pinggang karena sangat diperlukan dalam menarik dan mengontrol lawan pada saat akan melakukan bantingan pinggang *Power* selain harus cepat juga harus kuat. Jika *Power* otot lengan seorang pegulat itu bagus dan kuat maka tingkat keberhasilan saat melakukan teknik tersebut lebih besar. Demikian juga sebaliknya, jika *Power* otot lengan pegulat itu kurang bagus maka belum tentu akan berhasil saat melakukan teknik bantingan pinggang.

Sedangkan peran *Power* Otot Tungkai dalam Olahraga gulat *Power* otot tungkai sangat berperan dalam melakukan teknik bantingan pinggang karena kekuatan otot tungkai sangat diperlukan untuk mengangkat dan membanting pada saat melakukan tehnik bantingan pinggang Selain harus cepat otot ini juga harus

kuat. Jika *Power* otot tungkai seorang pegulat itu bagus dan kuat maka tingkat keberhasilan saat melakukan teknik tersebut lebih besar. Demikian juga sebaliknya, jika *Power* otot lengan pegulat itu kurang bagus maka belum tentu akan berhasil saat melakukan teknik bantingan pinggang.

Menurut Harsono (2001 : 52) kelentukan (fleksibilitas) dapat didefinisikan sebagai : Kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu". Maka dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga gulat kelentukan sangat berperan dalam melakukan teknik bantingan pinggang dikarenakan kelentukan berperan dalam melakukan bantingan pinggang. Jika kelentukan seorang pegulat itu bagus dan kuat maka tingkat keberhasilan saat melakukan teknik tersebut lebih besar. Demikian juga sebaliknya, jika kelentukan pegulat itu kurang bagus maka belum tentu akan berhasil saat melakukan teknik bantingan pinggang.

Dari penejelasan diatas dapat disimpulkan sementara bahwasanya untuk meningkatkan kemampuan bantingan perlu diperhatikan kemampuan motorik yang berperan pada saat melakukan bantingan tersebut. Selain itu kurangnya keseriusan dari atlet pada saat latihan menyebabkan intensitas latihan yang diberikan pelatih tidak berjalan dengan baik sehingga menjadi permasalahan lain yang menyebabkan kemampuan hasil bantingan atlet masih dikategori kurang, ini bisa dilihat dari hasil tes pendahuluan *power* otot lengan, tes kelentukan pinggul, *power* otot tungkai yang diberikan kepada atlet gulat putri sumber juara Medan yang masih dikategorikan kurang ke sedang, dan dari data tes pendahuluan terlihat bahwasanya sangat

kurangnya latihan untuk *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai padahal sangat berpengaruh terhadap hasil bantingan para atlet.

Hal ini diperkuat lagi oleh wawancara dan diskusi penulis yang ke sekian kalinya dengan pelatih Gulat Sumber juara Medan yaitu banganda Ronal Siagian (Tanggal 1 Maret 2017 jam 16:30 WIB) beliau mengatakan bahwa prestasi atlet putri di *Club* tersebut masih minim dibanding atlet putra, beliau memberikan gambaran bahwasanya atlet putri dari *Club* itu baru dua orang yang masuk PPLPD, sedangkan atlet putra sudah ada yang di rekrut oleh Ragunan dan telah banyak yang main di PON, beliau juga mengatakan bahwasanya minimnya prestasi tersebut selain dipengaruhi oleh kemauan atlet putri yang masih kurang dan atlet putri yang mampu bertahan tinggal sedikit kadang tidak ada sehingga tidak terlatih sepenuhnya untuk menjadikan atlet yang berprestasi.

Tanggal 10 Maret 2017 bertepatan di lapangan sepak takraw FIK UNIMED pukul 11 : 00 WIB Penulis juga telah mewawancarai pakar gulat yaitu HERI MASMUR SEMBIRING tentang instrumen tes bantingan bapak tersebut menjelaskan percobaan tes bantingan itu dilakukan tiga kali sesuai yang dijelaskan para ahli dalam melakukan tes awal, dari perlakuan tes bantingan yang dilakukan kalau yang dilihat hasil tentu yang baik bantingannya adalah yang mendapatkan poin yang maksimal, tapi kalau dilihat dari kemampuan melakukan bantingan dalam tiga kali percobaan kita melihat berapa kali atlet mendapatkan poin, selain teknik yang harus dikuasai kekuatan fisik dalam melakukan bantingan ini perlu dimiliki atlet karna teknik tanpa kemampuan fisik tidak akan maksimal bagaimana atlet dapat melakukan bantingan kalau fisik yang berperan dalam bantingan itu tidak

mendukung dia untuk melakukan bantingan, seperti itu kira kira penjelasan bapak tersebut kepada penulis sebagai pewawancara.

Dari hasil pengamatan dan wawancara penulis di atas, salah satu latihan yang diajukan penulis untuk peningkatan kondisi fisik dan yang menunjang kemampuan bantingan yang baik untuk atlet mendapatkan variasi latihan yang baru atau terprogram maka peneliti memberikan latihan yang berkontribusi terhadap hasil bantingan terutama untuk kekuatan *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai dari atlet gulat putri Sumber Juara Medan yaitu dengan latihan *Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump*.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, penulis menyimpulkan bahwa perlu diadakannya sebuah penelitian ilmiah. Hal ini dilakukan karena penulis menarik kesimpulan sementara bahwa hasil bantingan pinggang atlet putri Sumber Juara Medan masih kurang dan masih belum seperti yang diharapkan untuk mencapai hasil yang maksimal. Harapan penulis setelah melakukan penelitian ini para atlet putri dapat melakukan bantingan sesering mungkin dan mendapatkan poin yang sebagus mungkin dalam tiap melakukan bantingan pinggang khususnya pada setiap babak pertandingan. Untuk meningkatkan hasil bantingan perlu diberikan latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai. Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **”Kontribusi Latihan *Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang dengan pegangan leher atlet gulat putri Sumber Juara Medan 2017”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi dalam penulisan ini, masalah-masalah yang dihadapi adalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang mendukung peningkatan hasil bantingan pinggang? Apakah faktor kondisi fisik dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil bantingan pinggang? Faktor kondisi fisik apa sajakah yang mendukung peningkatan hasil bantingan pinggang tersebut? Bagaimana cara meningkatkan faktor kondisi fisik tersebut? Apakah dengan meningkatkan kemampuan fisik mampu meningkatkan hasil bantingan pinggang? Latihan manakah yang mampu meningkatkan kemampuan fisik dan hasil bantingan gulat khususnya bantingan pinggang? Apakah latihan *Push-Up* memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil kemampuan bantingan pinggang? Apakah latihan *Horizontal Swing* memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil bantingan pinggang? Apakah latihan *Squat-Jump* memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil bantingan pinggang? Apakah ada kontribusi antara latihan *Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet putri Sumber Juara Medan tahun 2017?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalah pahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti. Adapun masalah yang menjadi sasaran penulis adalah untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang gulat putri sumber juara Medan 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi latihan *Push-Up* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada Atlet gulat Sumber Juara Medan Tahun 2017?
2. Apakah ada kontribusi latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada Atlet gulat Sumber Juara Medan Tahun 2017?
3. Apakah Ada kontribusi latihan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada Atlet gulat Sumber Juara Medan Tahun 2017?
4. Apakah ada kontribusi secara bersama-sama latihan *Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada Atlet gulat Sumber Juara Medan Tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Push-Up* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri Sumber Juara Medan Tahun 2017.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri Sumber Juara Medan Tahun 2017.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri Sumber Juara Medan Tahun 2017.
4. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama latihan *Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri Sumber Juara Medan Tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan kepada pelatih Gulat , khususnya Gulat Sumber Juara Medan.
2. Sebagai Sumbangan kecil dalam memecahkan satu dari sekian banyak masalah yang terdapat dalam cabang olahraga Gulat.
3. Sebagai penambah wawasan ilmiah ilmu pengetahuan, dan meningkatkan prestasi para atlet gulat khususnya untuk melakukan bantingan leher dalam pembinaannya serta pengembangannya.
4. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.