

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu. Olahraga gulat identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha saling menyerang lawannya dengan cara menarik, mendorong, menjegal dan membanting sampai salah satu dari kedua pegulat berada pada posisi kedua bahu menempel pada matras. 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.

Pada gulat gaya bebas pegulat diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh secara aktif, baik untuk menyerang lawan atau bertahan dari serangan lawan. Pegulat gaya bebas dapat menggunakan seluruh anggota tubuhnya untuk menyerang seluruh anggota tubuh lawannya kecuali daerah tubuh yang vital seperti mata dan kemaluan. Jadi seorang pegulat gaya bebas dapat menggunakan seluruh anggota tubuhnya untuk menyerang lawannya seperti menjegal, mengunci, menangkap dua kaki, menangkap satu kaki, menggulung, dan membanting.

Sedangkan pada gulat gaya *greco-roman*, pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dari pinggang sampai ujung kaki dan tidak boleh menyerang atau bertahan dengan menggunakan kaki. Jadi seorang pegulat

gaya *greco-roman* dilarang menggunakan anggota tubuh bagian bawah untuk melakukan teknik serangan seperti menangkap kaki lawan, menjegal lawan. Apabila pegulat gaya *greco-roman* menggunakan kaki secara aktif untuk menyerang anggota tubuh lawannya seperti gerakan menjegal lawan atau menangkap kaki lawan maka akan dikenakan sanksi dari wasit.

Gulat adalah olahraga beladiri yang memerlukan kondisi fisik yang prima yang berguna untuk melakukan teknik-teknik serangan dan bertahan yang baik sehingga dapat menjatuhkan lawannya. Selain kondisi fisik yang baik pada saat latihan dan bertanding, diperlukan juga beberapa faktor penting yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, diantaranya latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Dengan memiliki kondisi fisik yang prima maka atlet akan sanggup melakukan penyesuaian terhadap latihan pembebanan fisik yang diberikan saat latihan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Olahraga gulat juga sangat dominan dengan cedera, maka dalam melakukan olahraga ini harus benar-benar mempersiapkan fisik yang prima.

Dalam olahraga gulat ada beberapa jenis teknik bantingan antara lain: 1. Bantingan lengan/bantingan samping, 2. Bantingan kayang (*jublish*), 3. Bantingan leher. Dari ketiga bantingan di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap teknik bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI kota Medan, karena bantingan kayang (*jublish*) merupakan teknik bantingan yang nilai/angka paling tinggi dari teknik-teknik bantingan lainnya dan teknik bantingan kayang (*jublish*) ini sangat berbahaya baik yang melakukan bantingan ataupun yang dibanting.

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, daya tahan, *power*, kecepatan, kelentukan dan kelincahan. Karena begitu banyaknya komponen fisik yang digunakan pada cabang olahraga ini, maka penulis tertarik meneliti seberapa besar kontribusi latihan *power* dan latihan kelentukan terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*). Latihan yang mendukung hasil bantingan kayang (*jublish*) adalah latihan *power* otot lengan, latihan kelentukan otot pinggang dan latihan *power* otot tungkai.

Dalam olahraga gulat, ada dua gaya yang dipertandingkan yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya *greco-roman* (Romawi-Yunani). Dari kedua gaya di atas teknik bantingan kayang (*jublish*) dapat dilakukan saat pertandingan. Teknik bantingan kayang (*jublish*) dapat dilakukan apabila pegulat memiliki komponen fisik yang baik terutama *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai.

Untuk mencapai suatu gerakan bantingan kayang (*jublish*) 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*) 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*), 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*) yang maksimal, maka pegulat harus dapat melakukan bantingan kayang (*jublish*) dengan baik dan sempurna.

Tabel 1. Profil Atlet Gulat Senior Putra Tim Pengcab PGSI Kota Medan
Tahun 2013

No	Nama Atlet	Kelas	Usia	Lama Latihan	Prestasi Terakhir
1	Abdul Mutholip Daulay	57	18 tahun	4 tahun	Juara 1 gaya bebas Greco 55 Kg Medan 2011
2	Andre Tampubolon	60	20 tahun	6 tahun	Juara 1 gaya bebas kelas 60 kg Medan 2011
3	Alfeus Tambunan	62	18 tahun	3 tahun	Juara 2 gaya greco kelas 66 kg Medan 2011
4	Erianto Manulang	63	21 tahun	6 tahun	Juara 1 gaya bebas kelas 66 kg Medan 2011
5	Jefry Manullang	52	20 tahun	5 tahun	Juara 1 gaya bebas kelas 50 kg Medan 2011
6	Putra Maulana	68	22 tahun	3 tahun	Juara 1 gaya bebas kelas 66 kg Medan 2011

Atas pengamatan peneliti pada saat atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI kota Medan berlatih di Sasana Klub Gulat PAB Medan Estate pada tanggal 20 juni 2012 pukul 16.00 Wib, pada saat itu penulis melihat pegulat melakukan latihan yang diawali dengan melakukan pemanasan statis dan dinamis lalu dilanjutkan dengan senam gulat dan *jogging*. 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 senior 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 senior putra 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 senior putra jarang melakukan teknik bantingan kayang (*jublish*) karena saat melakukan teknik bantingan kayang (*jublish*) pegulat cenderung gagal dalam melakukan teknik bantingan kayang (*jublish*).

Kekagagalan pegulat senior putra melakukan teknik bantingan kayang (*jublish*) di karenakan saat melakukan bantingan kayang (*jublish*) pegulat tidak dapat melakukan teknik tangkapan dan rangkulan serta kunciian terhadap tubuh lawan dengan cepat dan kuat sehingga lawan dapat menghindar dari teknik tangkapan yang dilakukan dan lawan dapat meloloskan diri dari rangkulan dan kunciian karena pegulat tidak mampu mengunci/merangkul tubuh lawan dengan kuat. Hal ini disebabkan karena pegulat senior putra tidak memiliki *power* otot lengan yang baik.

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*) yang baik pegulat harus memiliki komponen fisik yang baik seperti *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai.

Ketertarikan peneliti dari permasalahan di atas bahwa *power* otot lengan dapat memberikan kontribusi terhadap keberhasilan bantingan kayang (*jublish*) 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 kelentukan otot pinggang berguna untuk melakukan buangan tubuh lawan ke belakang dengan tinggi 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.

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*). Penulis menawarkan bentuk latihan : *push-up*, *back-up* dan *squat-jump* dimana latihan *push-up* diharapkan dapat meningkatkan power otot lengan pegulat dan latihan *back-up* dapat meningkatkan kelentukan otot pinggang pegulat serta latihan *squat-jump* diharapkan dapat meningkatkan *power* otot tungkai pegulat. Sehingga dengan bentuk latihan *push-up*, *back-up* dan *squat-jump* diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet senior putra Tim Pengcab PGSI kota Medan.

Dari penjelasan di atas, maka pembahasan utama dalam penelitian ini adalah **Kontribusi latihan *push-up*, *back-up* dan *squat-jump* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet senior putra Tim Pengcab PGSI kota Medan tahun 2013.**

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*)? Apakah faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi hasil bantingan kayang (*jublish*)? Bila faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi hasil bantingan kayang (*jublish*), maka faktor kondisi fisik manakah yang dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*)? Apakah latihan *power* otot lengan memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*)? Apakah latihan kelentukan otot pinggang memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*)? Apakah latihan *power* otot tungkai memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*)? Apakah latihan *power*

otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*)? Apakah dengan latihan *push – up* dapat meningkatkan *power otot* lengan atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI kota Medan? Apakah dengan latihan *back – up* dapat meningkatkan kelentukan otot pinggang atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI kota Medan? Apakah dengan latihan *squat – jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI kota Medan? Apakah dengan latihan *push – up* dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*)? Apakah dengan latihan *back – up* dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*)? Apakah dengan latihan *squat – jump* dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*)? Apakah latihan *push-up*, *back-up* dan *squat – jump* dapat memberi kontribusi terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*)?

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 *push-up*, *back-up* dan *squat-jump* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet senior putra Tim Pengcab PGSI kota Medan tahun 2013.

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 *push-up* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan tahun 2013?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *back-up* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan tahun 2013?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *squat-jump* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan tahun 2013?
4. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *push – up*, *back – up* dan *squat – jump* secara bersama-sama terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *push-up* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan tahun 2013.

2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *back-up* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan tahun 2013.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *squat – jump* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan tahun 2013.
4. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan dari latihan *push – up, back – up* dan *squat - jump* secara bersama-sama terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan tahun 2013.

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 *push – up, back – up* dan *squat - jump* untuk meningkatkan hasil bantingan kayang (*jublish*).
2. Para atlet gulat, sebagai sumbangan pengetahuan dimana untuk meningkatkan hasil bantingan kayang (*jublish*) dapat ditempuh dengan latihan *push – up, back – up* dan *squat - jump*.
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*) dalam cabang olahraga gulat.

4. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.



THE
Character Building
UNIVERSITY