

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya untuk mencapai olahraga yang maksimal dibutuhkan peranan pelatih yang baik dan memang benar – benar bertanggung jawab terhadap atlet yang sedang dilatihnya, juga tak kalah pentingnya penerapan latihan – latihan yang terprogram dan sistematis serta dilaksanakan dengan baik. Yang dimaksud dengan latihan yang terprogram dengan baik adalah suatu latihan yang memiliki tujuan yang jelas, Sebelum menentukan atau memutuskan metode latihan apa yang di pergunakan nantinya di dalam proses kegiatan latihan seorang pelatih haruslah terlebih dahulu mempertimbangkan baik buruknya suatu metode latihan tersebut. Oleh karena itu pelatih dan pengurus perlu meningkatkan kualitas atlet – atletnya di dalam menguasai berbagai cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang dimaksud adalah cabang olahraga gulat yaitu menurut (FILA, 2005 : i) Didalam pertandingan gulat yang terbagi dari dua gaya, yaitu gulat gaya bebas (Free style) dan gulat Greco romawi. Dimana yang dimaksud dengan gulat gaya bebas adalah dalam bergulat atlet diperkenankan menangkap kaki lawan dan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk melakukan suatu teknik untuk mengambil nilai dari lawannya, sedangkan di dalam gulat gaya Greco Romawi atlet dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan atau penggunaan kaki secara aktif untuk memperoleh suatu nilai. Sedangkan Menurut Ridwan (2010:39) dalam gulat gaya Greco romawi atlet dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan atau penggunaan kaki secara aktif untuk memperoleh suatu nilai, sementara dalam gaya bebas menangkap kaki dan

penggunaan kaki secara aktif untuk melakukan pergerakan diperbolehkan. Sebagai olahraga beladiri, gulat menggunakan ketangkasan dan keterampilan 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 banyaknya komponen fisik yang digunakan pada cabang olahraga ini, maka cabang olahraga gulat dominan melatih komponen fisik, disertai dengan latihan teknik.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan peneliti pada tanggal 3 Januari 2013 pada saat *Atlet Gulat Putra Usia 13 Tahun Club Gulat PAB Medan Estate*, masih banyak atlet mengalami kesulitan untuk memperoleh hasil latihan gulungan belakang yang maksimal, teknik yang dilakukan atlet tidak berhasil dan dapat diblok (ditahan) oleh lawannya, dikarenakan pegulat tidak mampu melakukan gulungan tubuh lawan ke belakang dengan baik. Buangan kayang yang dilakukan pegulat cenderung rendah sehingga hasil gulungan belakang tersebut tidak memperoleh hasil yang maksimal. menyebabkan lawan tidak lepas kontak dengan matras. Berdasarkan pengamatan peneliti ada suatu permasalahan yang terdapat pada bentuk latihan yang diterapkan oleh pelatih tersebut, maka perlu diadakan berbagai usaha di dalam upaya peningkatan hasil latihan, dengan demikian peneliti melakukan penelitian pada atlet gulat putra usia 13 tahun tentang kemampuan gulungan belakang dengan menggunakan Media Audiovisual melalui metode komando.

Menurut Supandi (1992 : 29) “ metode adalah cara yang digunakan oleh pelatih, guru atau Pembina dalam mengajarkan, melatih atau membimbing materi dengan memusatkan pada keseluruhan proses atau situasi untuk mencapai tujuan”. Seiring dengan itu, Moston dalam Husdarta, (2000:28) mengemukakan bahwa: “Metode Komando bertujuan mengarahkan siswa / atlet dalam melakukan tugas gerak secara akurat dalam waktu yang singkat. Siswa / atlet mengikuti segala instruksi yang disampaikan oleh guru, pelatih atau Pembina. Dalam Metode komando peran guru, pelatih atau Pembina sangat dominan yaitu: a) membuat segala keputusan dalam pembelajaran / pelatihan, b) membuat semua keputusan dengan : mata pelajaran, susunan pelaksanaan tugas, memulai dan mengakhiri waktu pelaksanaan pengajaran / pelatihan, c) memberikan umpan balik kepada siswa / atlet mengenai peran guru / pelatih dalam materi / program, adapun tugas peranan siswa / atlet adalah hanya mengikuti dan melaksanakan tugas yang diinstruksikan guru”.

Dari hasil survey yang dilakukan di Club Gulat PAB Medan Estate dalam melatih, sebagian besar pelatih masih belum efektif dalam menggunakan metode melatih, hal ini terlihat dari cara pelatihan dalam melatih masih menggunakan metode komando dengan mengandalkan otot / suara keras dalam melatih, sehingga mental atlet menjadi kurang baik, selain itu pelatih sering memberikan atlet beraktifitas sendiri tanpa dikontrol sehingga atlet kebanyakan bermain – main.

Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa metode merupakan suatu perlakuan yang harus dilakukan oleh pelatih pada saat melatih. Sebab dengan begitulah atlet akan aktif dalam melakukan setiap gerakan, maka dengan begitulah

proses latihan akan terlaksana dengan baik dan sempurna. Metode komando adalah salah satu metode melatih yang proses sepenuhnya didominasi oleh pelatih, sedangkan *media audiovisual* adalah metode yang membebaskan atlet untuk membuat keputusan yang lebih luas, Selain kebebasan membuat keputusan sehubungan dengan pelaksanaan tugas, atlet diberi kewajiban untuk menilai hasil gerakan secara terbatas.

Maka dengan demikian peneliti merasa tertarik mengadakan suatu penelitian yang berhubungan dengan hasil latihan tentang “**Upaya Peningkatan Hasil Gulungan Belakang Dengan Menggunakan Media Audiovisual Melalui Metode Komando Pada Atlet Gulat Putra Usia 13 Tahun Pengcap PGSI Medan Tahun 2013**”. Dengan pengharapan dapat menimbulkan hasil gulungan belakang yang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang diteliti sebagai berikut: (1). Faktor – faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan *Hasil Gulungan Belakang Pada Atlet Gulat Putra Usia 13 Tahun Pengcap PGSI Tahun 2013?* (2). Latihan apa saja yang mendukung *Hasil Gulungan Belakang Pada Atlet Gulat Putra Usia 13 Tahun Pengcap PGSI Tahun 2013?* (3). Seberapa besarkah peningkatan dengan menggunakan *media audiovisual* melalui metode komando dapat mempengaruhi *Hasil Gulungan Belakang Pada Atlet Gulat Putra Usia 13 Tahun Pengcap PGSI Tahun 2013?*

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan pendapat yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Atlet Gulat Putra Usia 13 tahun Pengcab PGSI belum menguasai teknik *Gulungan Belakang* dengan baik.
2. Hasil Teknik Gulungan Belakang Atlet Gulat Putra Usia 13 tahun Pengcab PGSI masih rendah.
3. Efektitas penerapan dengan Metode Media Audiovisual melalui Metode Komando Terhadap Hasil Teknik Gulungan Belakang.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni : “Bagaimana metode Media audiovisual melalui metode komando dapat meningkatkan hasil teknik gulungan belakang pada Atlet Gulat Putra Usia 13 Tahun Pengcab PGSI Tahun 2013.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui apakah Dengan Menggunakan Media Audiovisual Melalui Metode Komando dapat Meningkatkan Hasil Gulungan Belakang Pada Atlet Gulat Putra Usia 13 Tahun Pengcab PGSI Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi para pembina dan pelatih khususnya Club Gulat Putra Usia 13 Tahun Pengcab PGSI tahun 2013.
 - 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.
3. Bagi atlet Club Gulat Putra Usia 13 Tahun Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.
 - a. Menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif atlet dalam mengikuti latihan, serta meningkatkan hasil *Teknik Gulungan Belakang*.
 - b. Dapat meningkatkan minat dan kemampuan *Gulungan Belakang Pada Atlet Gulat*, serta mendukung pencapaian prestasi Gulat.