

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagaimana kita perlu sadari bahwa selama orang masih membutuhkan kesehatan fisik maupun mental, mereka perlu berolahraga. Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin, menurut (Gumantan et al., 2020) . Banyak orang Indonesia yang bisa membuktikannya berlomba-lomba melakukan kegiatan olahraga baik olahraga tradisional maupun olahraga modern dengan menyelenggarakan perlombaan tahunan seperti perlombaan daerah, nasional, dan internasional.

Perkembangan olahraga sudah menjadi kebutuhan masyarakat, baik di kota-kota besar maupun di pedesaan, untuk meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat kekebalan tubuh, dan aktif melakukan aktifitas sehari-hari. Namun, tentu saja kesehatan manusia itu tidak hanya tergantung pada aktivitas atau kegiatan olahraga tetapi juga pada pola makanan serta kebiasaan kehidupan sehari-hari. Menurut (Nesra Barus, 2020) melalui olahraga dilakukan berbagai pembinaan setiap generasi yang akan berkontribusi positif terhadap peningkatan manusia dalam menjalankan pembangunan yang berkelanjutan. Serta dapat diandalkan untuk membela nama daerah maupun bangsa melalui prestasi yang dimilikinya. Seperti yang diungkapkan Yuliandra dan Fahrizqi dalam (Eko Bagus Fahrizqi, Aditya Gumantan, 2021), melalui kegiatan olahraga teratur pula diharapkan memiliki gaya hidup aktif dengan didukung oleh pengetahuan yang memadai mengenai pendidikan jasmani, peraturan, baik taktik dan teknik serta strategi dalam cabang olahraga. aktivitas olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kebugeran atau hiburan saja, namun wajib fokus pada peningkatan prestasi supaya mengharumkan nama bangsa dan negara di kancah Internasional.

Olahraga merupakan wahana prestasi sosial, namun dalam proses pengembangannya tidak hanya sebagai ajang prestasi olahraga, tetapi juga sebagai pendidikan, hiburan dan kesehatan jasmani. Olahraga merupakan alat pemersatu bangsa yang dapat membentuk karakter individu ataupun kolektif, serta mendinamiskan sektor-sektor pembangunan lainnya merupakan potensi yang dimiliki olahraga, yang dikemukakan dalam (Yuliandra, 2020). Berkaitan dengan hal tersebut Harsono (Drs. Abdul Kadir AA, 2011) menjelaskan bahwa: “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental“. Hal ini dijelaskan dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dijelaskan dalam Bab 2 Pasal 4 sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sehubungan dengan tujuan diatas maka telah dijelaskan pula dalam Pasal 27 UUD 1945 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sesuai kutipan diatas disimpulkan bahwa melalui latihan olahraga diperlukan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani, meningkatkan imunitas pada tubuh, dalam hal ini tentunya kita permanen harus menjaga imunitas tubuh sebab bagaimanapun imunitas sangat penting bagi tubuh manusia yang dikemukakan dalam (Mahfud & Yuliandra, 2020). dan bisa membentuk watak, kepribadian dan karakter

sebagai akibatnya tercipta manusia yang seutuhnya guna mengisi perkembangan olahraga tanah air melalui prestasi yang baik.

Perkembangan olahraga di Indonesia dari tahun ketahun semakin meningkat, keadaan ini sejalan dengan apa yang telah di programkan oleh pemerintah untuk kegiatan olahraga dengan semboyan “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Perkembangan olahraga adalah bagian atau upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan dipeningkatan kesehatan jasmani, rohani, mental, dan ditujukan untuk pembentukan watak kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi dan peningkatan prestasi yang bisa membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Maya Sari Br Sembiring et al., 2018). Untuk meningkatkan prestasi atletnya, seorang pelatih haruslah mempunyai wawasan yang sangat luas. Selain pengetahuan tentang bidang olahraga yang digelutinya, juga harus mengerti tentang teori dan metodologi latihan yang akan mendukung prestasi atlet itu sendiri. Hal ini membuktikan bahwa seorang pelatih harus mengikuti perkembangan dunia olahraga yang semakin hari semakin modern dalam bidang melatih.

Apabila kita mendengar kata gulat, apalagi seseorang yang pertama kali membaca atau mendengar akan menghubungkan pengertian gulat dengan suatu perkelahian yang penuh dengan bahaya dan resiko. Hal ini wajar, karena gulat yang oleh orang banyak disebut “gumul” pada mulanya cenderung sebagai suatu bentuk adu kekuatan untuk mematahkan perlawanan musuh dan menyerang musuh, bukan merupakan olahraga. Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani.

Gulat pada awalnya merupakan kegiatan yang memakan tenaga, dalam kegiatan ini yang dimaksud dengan perkelahian, yaitu pertarungan sengit untuk mengalahkan lawan dengan berbagai cara, termasuk memukul, menendang, mencekik, dan bahkan mengigit lawan. Namun pada tahap selanjutnya pemahaman ini telah berubah karena sudah menjadi olahraga dan memiliki aturan yang harus diikuti peserta atau atlet. Yang dimaksud gulat adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang, kedua orang tersebut

menggunakan teknik yang benar untuk saling menjatuhkan dan mengunci lawan dengan kekuatan yang kuat agar tidak membahayakan keselamatan lawan. Menurut (Kurniawan, 2012) Hal ini bahwa olahraga gulat merupakan olahraga kontak antara dua orang, dimana seseorang pegulat harus merobohkan atau mampu mengendalikan musuh sehingga menghasilkan kemenangan yang mutlak.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa gulat bukanlah tindakan sadis atau sesuatu yang membahayakan keselamatan orang lain. Tetapi suatu olahraga yang penuh dengan perjuangan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kecerdasan dan sportifitas. (Rahmani, 2014) Gulat merupakan salah satu olahraga yang mengandalkan kekuatan serta daya tahan fisik, permainan gulat dilakukan diantaranya 2 atlet, salah satunya harus menjatuhkan atau mengunci lawan.

Menurut Oktara dalam (Martiani, 2018) dalam olahraga gulat kita mengenal dua gaya yaitu gaya Romawi-Yunani dan gaya bebas . Dalam gulat gaya bebas terdapat berbagai macam teknik top ofensif yaitu: menangkap satu kaki, menarik lengan, kayang depan, kayang samping dan bantingan. Sedangkan pada gaya romawi-yunani (*greco roman*) terdapat berbagai teknik serangan atas, yaitu: melakukan bantingan, menarik lengan, melakukan bantingan kayang, dan mengunci lawan di atas matras.

Masuknya gulat ke Indonesia dibawa serta oleh tentara Belanda, walaupun di Indonesia telah ada gulat dan akhirnya gulat ini menjadi populer pada Abad ke 20. Hal ini tidak disia-siakan oleh atlet dan Pembina, sehingga terbentuklah organisasi Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) pada tahun 1960, dengan ketua umumnya Kolonel R. Rusli . Demikianlah terbentuk 18 pengurus daerah (pengda-PGSI) dari 27 provinsi di Indonesia. Dalam kanca pertemuan International pemerintah Indonesia telah mengirimkan wakilnya ke Olympiade Roma 1960 yang antara lain mempelajari pertandingan gulat dan mengikuti ujian wasit International , setelah kembali dari Roma timbullah prakarsa membentuk team perwaitan gulat pertama di Indonesia.

Dalam olahraga gulat yang memiliki banyak peluang bagi pegulat, salah satunya adalah teknik bantingan. Teknik bantingan adalah salah satu teknik dasar gulat gaya gregro roman yang tak jarang dilakukan pada latihan serta kompetisi, bila pegulat

berasil melakukan teknik bantingan bahu ke lawan maka lebih besar menerima peluang buat memenangkan pertandingan. Menurut (Asmi, 2016) dari sejumlah keterampilan teknik, keterampilan teknik bantingan yang bisa membuat mendapatkan poin 5 (lima) artinya nilai yang mempunyai ke istimewaan seperti dijelaskan pada peraturan pergulatan.

Berdasarkan beberapa teknik diatas penelitian tertarik buat mempelajari salah satu teknik yaitu teknik bantingan bahu. Menurut (Hendra, 2020) penguasaan teknik-teknik dasar adalah sangat penting menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga, berarti seorang harus terampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar, jadi dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Menurut (Ningsih & Jatmiko, 2021) Tujuan sasaran utama dari latihan atau training ialah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan serta prestasinya menjadi maksimal. Teknik bantingan bahu adalah teknik dasar gulat gaya gregoa Roman-Yunani yang seringkali kali dipergunakan di waktu latihan juga di saat kompetisi berlangsung. Untuk mendapatkan bantingan bahu yang baik terdapat beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut ialah persiapan fisik serta persiapan teknik. Aspek kemampuan biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, serta kombinasi tubuh juga wajib dilatih serta dikembangkan. Penggunaan kekuatan dalam melakukan bantingan bahu selain pada pakai buat awalan pula di pakai pada saat melepaskan bantingan. Kekuatan terdiri berasal kekuatan power tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan buat mendukung bantingan bahu.

Penggunaan kekuatan atau power dalam bantingan bahu selain dipergunakan buat awalan pula dipergunakan pada saat melepaskan bantingan bahu. Kekuatan cengkraman kaki pada saat memijak matras buat menghasilkan power yang lebih besar perlu pada kombinasikan menggunakan koordinasi anggota tubuh yang lain. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil awalan, ketika akan melakukan bantingan bahu. Kekuatan terdiri dari kekuatan *power* tungkai, dan daya tahan kekuatan otot lengan, untuk mendukung bantingan bahu. Tumpuan pada saat

membanting dibutuhkan kekuatan power tungkai yang aporisma sebagai akibatnya momentum daya ledak dapat pada salurkan dengan baik. Kaki menjadi tumpuan, lengan sebagai mencengkram lengan lawan sehingga tidak mudah dilepas lawan di ketika membanting, bantingan bahu yang dilakukan oleh masing-masing atlet tentunya tidak mempunyai kecenderungan.

Tumpuan sangat krusial dalam pelaksanaan bantingan bahu, daya ledak pusatkan dibagian kaki, apabila tumpuan tak bertenaga maka bantingan bahu tidak aporisma. Lengan sangat mendukung pada bantingan bahu Bila cengkraman kurang kuat maka lawan bisa memblok bantingan. sebab bantingan bahu wajib didukung oleh kontraksi otot, selain itu merupakan faktor yang mendukung karena pada bantingan bahu terdapat gerakan tolakan badan ke depan dan setiap individu memiliki taraf kekuatan yang sehingga yang akan terjadi yang didapat setiap bantingan setiap individu akan tidak sinkron jua. Kekuatan atau *strength* ialah suatu gaya sekelompok otot yang digunakan buat melawan atau menahan beban dalam ketika maksimal . dalam melakukan bantingan bahu power tungkai, dan daya tahan kekuatan otot lengan memiliki peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan bantingan yang akan memberi tenaga penting buat tolakan, karena menggunakan kekuatan yang akbar akan memungkinkan seseorang memiliki bantingan yang lebih sempurna sehingga dapat menghasilkan prestasi maksimal .

Berdasarkan pengamatan penulis yang akan terjadi di saat latihan beserta disasana atlet gulat PKOR Way Halim pada Gedung Sumpah Pemuda (GSP) Provinsi Lampung ternyata gerakan yang dilakukan seorang atlet belum memaksimalkan komponen pendukung pada melakukan bantingan bahu, bila dibandingkan dengan teknik kemampuan menggulung perut, tarikan tangan dan menyusup, padahal jika seseorang pegulat bisa menguasai teknik bantingan maka akan lebih simpel memperoleh nilai. Metode latihan merupakan suatu cara ilmiah dengan memberikan perlakuan secara terprogram untuk menaikkan bakat atlet, keterampilan atlet dan kondisi fisik atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan (B. P. Adhi et al., 2017). Rendahnya kemampuan membanting pada olahraga gulat ditentukan kurangnya latihan pada

kekuatan otot *power* tungkai, serta daya tahan kekuatan otot lengan. *Power* tungkai sangat berpengaruh terhadap prestasi atau bantingan bahu pada altet gulat, sebab fungsi *power* tungkai merupakan menjadi penopang. Selain menjadi penopang tubuh *power* tungkai berfungsi pula sebagai tenaga pendorong awal serta di saat pegulat melakukan gerakan mengakat beban dan membanting lawan. Daya tahan kekuatan otot lengan yg berfungsi menjadi mencekram serta menarik tangan lawan ke depan sebagai akibatnya lawan mudah pada banting keatas matras menggunakan terlentang.

Pada waktu pegulat menahan beban lawan diatas pegulat terjatuh disebabkan tumpuan kaki yang tidak aporisma menghipnotis bantingan bahu sehinga momentum daya ledak yang disalurkan tidak baik, serta beberapa atlet yang kakinya tak di tekuk waktu akan melakukan bantingan bahu dan mempengaruhi bahu lalu pegulat terjatuh, di waktu lengan lawan tidak pada cengkram atau genggam menggunakan baik maka genggamannya tidak maksimal buat menarik lawan dan terlepas ditimbulkan atlet kurang maksimal.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik buat melakukan penelitian tentang kekuatan otot khususnya kekuatan *power* tungkai serta daya tahan kekuatan otot lengan supaya instruktur lebih memberikan bentuk latihan yang lebih khusus guna keberhasilan teknik bantingan bahu yang didukung oleh kondisi fisik atlet itu sendiri. Peneliti tertarik dengan bantingan bahu dikarenakan bantingan bahu jarang di latih sedangkan daerah lain sudah menerapkan bantingan bahu tadi. Bantingan bahu merupakan salah satu point/nilai tertinggi sebagai akibatnya mudah buat memenangkan pertandingan. Hal ini sesuai wawancara bersama pelatih gulat provinsi lampung yang menyatakan bahwa otot yang sangat secara umum dikuasai dalam teknik bantingan bahu ialah *power* tungkai dan kekuatan daya tahan otot lengan, sedangkan otot-otot lainnya juga berperan namun kurang mayoritas dalam melakukan teknik bantingan bahu, hal ini terbukti waktu bantingan dilakukan tidak pada posisi berdiri, yaitu menggunakan berlutut dan keliru satu kaki saja yang dipergunakan untuk menjaga keseimbangan.

Hal ini sebagai dasar peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian perihal kontribusi *power* tungkai, serta daya tahan kekuatan otot lengan terhadap bantingan bahu di atlet gulat putra Lampung tahun 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi *power* tungkai terhadap hasil bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung tahun 2021?
2. Seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan bahu pada atlet putra Lampung tahun 2021?
3. Manakah kontribusi yang lebih baik antara *power* tungkai, dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan bahu pada atlet putra Lampung tahun 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* tungkai terhadap hasil bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung tahun 2021.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap bantingan bahu pada atlet gulat Lampung tahun 2021.
3. Untuk mengetahui kontribusi mana yang lebih baik antara *power* tungkai, dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoristik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kontribusi *power* tungkai, dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan bahu pada atlet gulat putra lampung tahun 2021.

2. Untuk atlet :

Dapat mengetahui penelitian ini diharapkan agar atlet dapat memahami faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan prestasi khusus nya di bantingan bahu.

3. Untuk pelatih :

Dapat di jadikan sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil langkah dalam rangka peningkatan prestasi atlet pada olahraga beladiri khusus nya cabang gulat dalam teknik bantingan.

4. Untuk penelitian :

Dapat diajukan sebagai acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

5. Untuk program studi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan atau bahan pertimbangan dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahraga gulat. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan olahraga.

1.5 Batas Masalah

Dari batasan masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu:

1. *Power* tungkai yang berkontribusi terhadap hasil bantingan bahu pada atlet putra lampung tahun 2021.
2. Daya tahan kekuatan otot lengan yang berkontribusi terhadap hasil bantingan bahu pada atlet putra Lampung tahun 2021.

3. *Power* tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan yang berkontribusi terhadap hasil bantingan bahu pada atlet putra Lampung tahun 2021.