

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

“Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang” (Ateng dalam Husdarta, 2010: 145). Olahraga digunakan untuk segala bentuk kegiatan aktivitas fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Sementara itu Kemal dan Supandi dalam Husdarta (2010: 146) menjelaskan bahwa “olahraga pada hakikatnya adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup”. Definisi lain dari olahraga menurut Lutan dalam Husdarta (2010: 46) bahwa “olahraga adalah perluasan dari permainan”. Hal ini berarti olahraga merupakan kegiatan yang lebih kompleks dan terstruktur dari sebuah permainan.

Olahraga gulat sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia. Pada masa setelah perang dunia ke dua olahraga gulat dibawa oleh tentara Belanda yang pada waktu itu menduduki wilayah Indonesia sebagai negara koloni. gulat diartikan sebagai suatu cabang olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawan (Rubianto Hadi, 2004 : 1-2 ).

Gulat menjadi olahraga yang digandrungi dan dipertontonkan di pasar malam. Sebagai salah satu cabang olahraga beladiri asing yang sudah di kenal sejak lama, kehadiran olahraga gulat belum terlalu dapat dirasakan oleh kebanyakan masyarakat Indonesia, olahraga gulat masih kalah pamor dengan cabang olahraga bela diri asing lain yang datang ke Indonesia seperti karate, tae kwon do dan olahraga asal negeri gajah yang saat ini tengah digandrungi kawula muda yaitu muay thai.

Hal tersebut merupakan pekerjaan rumah yang harus ditanggulangi oleh semua pihak khususnya para pelaku olahraga gulat, agar kelak peminat olahraga

dapat sejajar atau bahkan lebih diminati dibandingkan dengan peminat beladiri taekwondo, karate dan muay thai.

Tentunya banyak hal yang perlu di evaluasi dari prestasi yang kurang ini, salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Harsono (1988:100) menyatakan bahwa “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”. Keempat hal tersebut tentu sangat berkaitan dan tidak dapat dipilah-pilah, sebagai gambarannya yaitu fisik sebagai modal untuk menunjang pelatihan teknik dan taktik kemudian mental merupakan modal utama untuk mengaplikasikan teknik dan taktik yang telah dilatih dalam pertandingan.

Senada dengan itu Prawiranegara (1980:24) menambahkan bahwa “teknik dasar merupakan ketrampilan-ketrampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”. Penguasaan teknik dasar menjadi syarat mutlak yang harus dikuasai untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Dengan demikian penguasaan teknik dasar merupakan modal utama untuk meraih prestasi. Melihat kenyataan tersebut seorang atlet gulat yang berambisi untuk berprestasi harus benar-benar menguasai teknik dasar gulat. Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang lengkap, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menarapkan strategi.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet gulat adalah teknik bantingan. Bantingan adalah teknik dan taktik serangan jarak jangkauan dekat yang dilakukan dengan terlebih dahulu dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan, selanjutnya melalui proses mendorong atau menarik lawan untuk dihempaskan (Li et al., 2006). Ada beberapa teknik bantingan dalam cabang

olahraga gulat : Bantingan kepala, Bantingan lengan, Bantingan pinggang, Teknik kayang.

Dari bermacam macam bantingan yang salah satunya adalah teknik bantingan lengan Agar teknik bantingan dapat dilakukan dengan sempurna, kekuatan dorong dan angkat harus benar-benar kuat dan ini adalah kerja beberapa otot. Otot yang dimaksud dalam hal ini adalah otot lengan dan otot tungkai. Dalam bantingan lengan salah satu organ tubuh yang berperan adalah lengan, oleh karena itu kekuatan otot lengan sangat penting untuk mencapai suatu prestasi dalam bantingan lengan.

Dari pengamatan peneliti, para penggulat terkadang belum benar dan sempurna melakukan teknik bantingan. Hal ini juga ditemukan pada klub-klub gulat lain. Akan tetapi dengan strategi yang dimiliki pelatih gulat untuk memberikan teknik-teknik bantingan yang benar terlebih dahulu memberikan latihan dari tingkat yang lebih mudah. Dengan menerapkan variasi latihan bantingan lengan, pada saat latihan diharapkan akan dapat membantu proses pemahaman konsep dan langkah-langkah dalam melakukan teknik bantingan lengan sehingga penggulat akan dengan sendirinya terampil dalam melakukan teknik bantingan tersebut.

Dari hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui, atlet yang belum pernah melakukan variasi latihan gulat bantingan dengan variasi latihan sebanyak 40% dan mereka mengatakan teknik bantingan dengan menggunakan variasi sangat mendukung dan membantu dalam proses latihan.

Sesuai dengan beberapa penelitian dengan hasil penelitian sebagai berikut ; judul Pengembangan variasi latihan gulat teknik bantingan lengan tahun 2017 (Yan Indra Siregar, M. Fauzan Hakim) dengan hasil penelitian Berdasarkan pada data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : (a) Pengembangan model variasi Latihan Bantingan lengan dapat membantu pelatih dalam melaksanakan latihan bantingan lengan secara efektif dan efisien, (b) Melalui model latihan bantingan lengan yang diberikan dapat memberikan peningkatan hasil latihan

bantingan lengan pada siswa di PPLP dan Sumber juara dan dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik melaksanakan penelitian untuk skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN VARIASI TEKNIK BANTINGAN LENGAN PADA BELA DIRI GULAT DI CLUP GULAT KARO”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah, yaitu :

- a) Bagaimana proses pengembangan variasi teknik bantingan lengan pada bela diri gulat di clup gulat karo?
- b) Bagaimana hasil variasi teknik bantingan lengan pada bela diri gulat di clup gulat karo?

## **1.3 Batasan masalah**

Pengembangan variasi teknik bantingan lengan pada bela diri gulat di clup gulat karo ini dibatasi pada teknik bantingan lengan. Selain itu, uji coba hanya diterapkan pada clup gulat karo.

## **1.4 Tujuan Pengembangan**

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan pengembangan dari skripsi ini adalah untuk mengetahui pengembangan variasi teknik bantingan lengan pada bela diri gulat di clup gulat karo.

## **1.5 Spesifikasi Pengembangan**

Produk yang dihasilkan pada pengembangan ini adalah variasi teknik bantingan lengan pada bela diri gulat di clup gulat karo Indonesia, dengan spesifikasi yaitu pengembangan teknik bantingan lengan ini dalam bentuk variasi sehingga atlit dapat mempraktikkan dan menggunakannya dalam pertandingan.

## **1.6 Pentingnya Pengembangan**

Setelah melakukan penelitian ini, maka diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya :

- a) Bagi pemain gulat, hasil penelitian ini dapat membuat pemain gulat untuk lebih menguasai variasi teknik bantingan khususnya teknik bantingan lengan.
- b) Bagi clup gulat karo, hasil penelitian ini diharapkan dapat menerapkan teknik bantingan yang lebih bervariasi dan akurat.
- c) Bagi peneliti, sebagai bekal menjadi pendidik di masa yang akan datang, menambah pengetahuan dan pengalaman.

### **1.7 Asumsi pengembangan**

Pengembangan variasi teknik bantingan lengan pada bela diri gulat di clup gulat karo Indonesia ini terdapat beberapa asumsi :

1. Teknik bantingan lengan pada bela diri gulat akan lebih bervariasi dan dapat menambah wawasan dalam bermain permainan gulat
2. Memberikan motivasi variasi teknik bantingan lengan melalui hasil pengembangan penelitian ini bagi pemain gulat.
3. Pengembangan ini merupakan variasi baru yang dapat membantu guru untuk memberikan materi yang lebih menarik.

