

BAB II

KAJIAN TEORETIK

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Pengembangan

a. Pengertian pengembangan

Menurut Sugiyono (2011:407) menyatakan metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Jadi penelitian dan pengembangan bersifat *longitudinal* (bertahap).

Penelitian pengembangan, adalah penelitian yang menghasilkan produk. Dikemukakan oleh Nusa Putra (2011:72) Pengembangan merupakan penggunaan ilmu atau penguasaan teknis dalam rangka memproduksi bahan baru atau peralatan, produk dan jasa yang ditingkatkan secara substansial untuk proses atau sistem baru, sebelum dimulainya produksi komersial atau aplikasi komersial, atau untuk meningkatkan secara substansial apa yang sudah diproduksi atau digunakan.

Menurut Suryobroto (2001:15) pengembangan adalah proses pengerjaan spesifikasi desain kedalam bentuk fisiknya. Domain pengembangan mencakup berbagai variasi yang diterapkan dalam 9 pembelajaran, demikian juga tidak berfungsi secara independen terpisah dari evaluasi, manajemen, dan pemakaian. Pada dasarnya domain pengembangan dapat dideskripsikan oleh: (1) pesan yang dikendalikan oleh isi, (2) strategi pembelajaran yang dikendalikan oleh teori, (3) manifestasi teknologi secara fisik, perangkat lunak, dan materi pembelajaran.

Pengembangan adalah memperdalam dan memperluas pengetahuan yang telah ada. Uraian di atas dapat diuraikan bahwa metode penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan

atau mengembangkan suatu produk, dan dapat diuji keefektifan dan kelayakannya. Pengembangan sangat dituntut oleh proses yang sistematis. Pengembangan merupakan usaha dalam mengembangkan suatu produk yang efektif dan efisien berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Penelitian pengembangan adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan mengembangkan atau menghasilkan suatu produk. Ciri penelitian pengembangan adalah adanya hasil atau luaran yang diciptakan setelah melakukan penelitian. Secara umum penelitian pengembangan dimulai dari pembuatan proposal, pembuatan produk, validitas produk, revisi produk, uji coba produk kelapangan, revisi, dan baru disebar. Perbedaan penelitian pengembangan dengan yang lainnya adalah penelitian pengembangan ada produk yang dihasilkan sedangkan penelitian lain tidak.

b. Karakteristik Pengembangan

Menurut Santyasa, (2009: 3-4) penelitian pengembangan dalam rangka peningkatan kualitas pembelajaran memiliki karakteristik sebagai berikut.

- a). Masalah yang ingin dipecahkan adalah masalah nyata yang berkaitan dengan upaya inovatif atau penerapan teknologi dalam pembelajaran sebagai pertanggung jawaban profesional dan komitmennya terhadap pemerolehan kualitas pembelajaran.
- b). Pengembangan model, pendekatan dan metode pembelajaran serta media belajar yang menunjang keefektifan pencapaian kompetensi siswa.
- c). Proses pengembangan produk, validasi yang dilakukan melalui uji ahli, dan uji coba lapangan secara terbatas perlu dilakukan sehingga produk yang dihasilkan bermanfaat untuk peningkatan kualitas pembelajaran. Proses pengembangan, validasi, dan uji coba lapangan tersebut seyogianya dideskripsikan secara jelas, sehingga dapat dipertanggung jawabkan secara akademik.
- d). Proses pengembangan model, pendekatan, modul, metode, dan media pembelajaran perlu didokumentasikan secara rapi dan dilaporkan secara sistematis sesuai dengan kaidah penelitian yang mencerminkan originalitas.

c. Perbandingan Penelitian Pengembangan dengan yang Lain

Secara umum perbedaan penelitian pengembangan dengan penelitian lain adalah penelitian pengembangan menghasilkan suatu produk sedangkan penelitian lain tidak. Penelitian pengembangan menggunakan desain 4D. Perbedaan penelitian pengembangan dengan yang lain. Perbedaan terlihat dari judul, variabel, jumlah kelas, dan cara pengolahan datanya. Judul penelitian pengembangan ditandai dengan pengembangan. Penelitian pengembangan menghasilkan suatu produk, sedangkan penelitian lain melakukan eksperimen atau melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel. Penelitian pengembangan berjumlah satu kelas. Data dalam penelitian pengembangan diperoleh dari validasi, praktikalitas, dan efektivitas. Jika dilihat dari cara pengelolaan data penelitian pengembangan tidak menggunakan uji hipotesis karena penelitian pengembangan tidak menggunakan hipotesis.

2.1.2 Hakikat olahraga

a. Pengertian Olahraga

Pada tahun 2005, posisi olahraga sebagai sarana pembangunan kembali ditegaskan dalam UU 3/2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bagian penjelasan UU tersebut menyebutkan, "Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas secara hukum nasional."

Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, sosial, ekonomi, kultural dan sebagainya. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, Olahraga merupakan

kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan hasil yang baik dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga tidak hanya berperan untuk kepentingan pendidikan, kesegaran jasmani, dan rekreasi, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi.

Makna olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Sedangkan dalam Webster's New Collegiate Dictionary (1980) yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (athletic games di Amerika Serikat). Menurut Cholik Mutohir olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi.

(Prof.Dr.Sudibyo Setyobroto 2002:13) Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

“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 merupakan bentuk lain dari aktivitas fisik, tetapi jauh lebih terstruktur daripada latihan, karena olahraga memiliki seperangkat peraturan dan umumnya melibatkan adanya kompetisi (Hagger & Chatzisarantis, 2005: 8). Sementara pengertian lain dari olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakannya (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin yang cenderung merupakan sebuah rumusan dari sudut pandang olahraga kompetitif (Husdarta, 2010: 133).

“Istilah olahraga mencakup pengertian yang luas bukan hanya olahraga kompetitif, tetapi juga aktivitas pada waktu senggang sebagai pelepas lelah dan kegiatan pembinaan kebugaran jasmani” (Husdarta, 2010: 134). Olahraga 16 sangat terkait dengan beberapa hal yakni pertama, olahraga adalah aktivitas fisik, kedua olahraga adalah aktivitas kompetitif, dan ketiga olahraga adalah aktivitas yang dilembagakan (Anwar, 2009: 53). Kata lain istilah olahraga tidak digunakan bukan hanya sebagai pengertian dalam hal olahraga kompetitif yang sempit, karena di dalamnya terdapat sebuah aktivitas fisik yang terorganisasi dan tidak resmi.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan olahraga berarti sebuah aktivitas fisik yang terstruktur, sehingga dapat meningkatkan fungsi fungsi organ tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, dalam upaya untuk menjadikan manusia seutuhnya dan tidak mencakup aktifitas olahraga kompetitif yang terorganisasi.

b. Jenis Olahraga

Berdasarkan Organ Tubuh, olahraga dibedakan menjadi 2, yaitu sebagai berikut.

1. Olahraga Fisik/Otot

Sesuai dengan porsi dan latihan yang dilakukan, olahraga fisik atau otot ini lebih menitikberatkan pada ketahanan fisik dan kekuatan otot pelaku dimana sebelumnya mereka telah berlatih membentuk ketahanan dan kekuatan tubuh di masing-masing cabang olahraga ini. Banyak contoh dari olahraga ini yang banyak digemari, salah satunya binaraga. Dimana pelaku diharuskan berkelanjutan mempekuat otot dengan kombinasi olahraga angkat besi, lari, dan diimbangi dengan makanan bernutrisi. Namun secara umum, olahraga jenis ini tentu saja akan menguras banyak tenaga. Tetapi tidak diperbolehkan penggunaan obat bantu untuk menambah ketahanan. Karena pengonsumsi obat tersebut sama saja dengan pemforsiran fungsi kerja tubuh.

2. Olahraga Psikis.

Sejak awal, cabang-cabang olahraga psikis atau olahraga otak ini mengindikasikan latihan untuk memperbagus fungsi kerja otak. Baik dari segi berpikir strategi maupun tingkat kesabaran pemain. Cukup sedikit cabang olahraga otak ini. Beberapa yang terkenal adalah catur yang banyak diminati karena pola permainannya yang mengandalkan pemilihan strategi menyerang dan bertahan juga melatih kesabaran pemain. Ada pula memancing yang menstimulasi tingkat kesabaran juga adrenalin para peminatnya.

2.1.3 Hakikat Olahraga Gulat

a). Pengertian gulat

Gulat adalah seni bela diri yang menuntut kondisi fisik yang luar biasa untuk melakukan serangan yang efektif dan teknik bertahan dan menjatuhkan lawan. Selain berada dalam kondisi fisik yang tinggi selama latihan dan kompetisi, banyak variabel penting, seperti pelatihan teknis, pelatihan taktis, dan pelatihan mental, harus dilatih untuk mencapai kinerja puncak.

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh terutama lengan dan kaki untuk menyerang ataupun bertahan. Terdapat dua kategori yang dipertandingkan dalam

olahraga gulat, yaitu Freestyle (gaya bebas) dan Greco Roman (gaya grego). Pada gulat gaya bebas pegulat diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badannya secara aktif, baik digunakan saat menyerang, counter ataupun bertahan. Pegulat dengan bebas menggunakan seluruh anggota badannya dan diperbolehkan untuk menyerang seluruh anggota tubuh lawannya kecuali daerah vital. “Gulat gaya bebas merupakan gaya gulat yang membebaskan pegulat untuk menangkap kaki dan menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan.” Sedangkan pada gulat gaya Romawi Yunani (Greco), pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dari pinggang sampai ujung tungkai kaki, mengkait dan menangkap kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif dalam setiap melakukan gerakan baik dalam menyerang ataupun bertahan (pada posisi parterre). Apabila pegulat melanggar atau 10 aturan tersebut akan dikenai sanksi oleh wasit. Gaya Romawi Yunani mempunyai pengertian :“ Seorang pegulat dilarang keras menangkap lawan dibawah garis pinggang atau mengkait kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan.” (Debarun Chakraborty, 2016).

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dipertandingkan gulat merupakan olahraga yang telah dipertandingkan sejak zaman romawi kuno hingga saat ini. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Negaresh et al (2018: 2) yang menyatakan bahwa *“Wrestling is a combat sport that was practiced in the Ancient Greek Olympics Games and is also one of the most important combat sports that have inclusion in the Modern Olympic Games”*. Menurut Papassotiriou and Nifli (2018: 2) *Wrestling is the oldest combat sport in the world and has high an-aerobic energy requirements*, sedangkan menurut Basar et al (2014: 321) *Wrestling is a sport in which all parts of the body work together, and it requires both endurance and*. Berdasarkan pengertian diatas dapat diartikan bahwa olahraga gulat merupakan olahraga signifikan dengan prestasi gulat gaya bebas.

Gulat merupakan suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak

membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi,2007 : 1). Pada awal mulanya gulat merupakan suatu kegiatan yang menggunakan tenaga yang didalamnya dimungkinkan mendukung pengertian suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan cara saling memukul, menendang, mencekik, menggigit, menggunakan senjata dan bahkan sampai mati. Namun pada perkembangan selanjutnya pengertian ini berubah, karena telah menjadi suatu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang dipatuhi oleh para peserta dan semua yang bersangkutan dalam suatu event pertandingan itu (Rubianto Hadi,2007 : 1).

setelah menjadi salah satu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang harus dipatuhi oleh para pesertanya, maka gulat diartikan sebagai suatu cabang olahrag yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawanya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi,2004 : 1-2)

setelah menjadi salah satu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang harus dipatuhi oleh para pesertanya, maka gulat diartikan sebagai suatu cabang olahrag yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawanya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi,2004 : 1-2)

b). Kategori umur dan kelas dalam pertandingan gulat

Ada 5 kategori umur dalam pertandingan gulat yaitu :

1. Remaja : umur 14-15 tahun (boleh diikuti oleh pegulat berusia 13 tahun dengan surat dokter dan surat ijin orang tua).
2. Kadet : umur 16-17 tahun (boleh diikuti oleh pegulat berusia 15 tahun dengan surat dokter dan surat ijin orangtua).
3. Junior : umur 18-20 tahun (boleh diikuti oleh pegulat berusia 17 tahun dengan sura dokter dan surat ijin orangtua).
4. Senior : umur 20 tahun ke atas.
5. Veteran : umur 35 tahun ke atas.

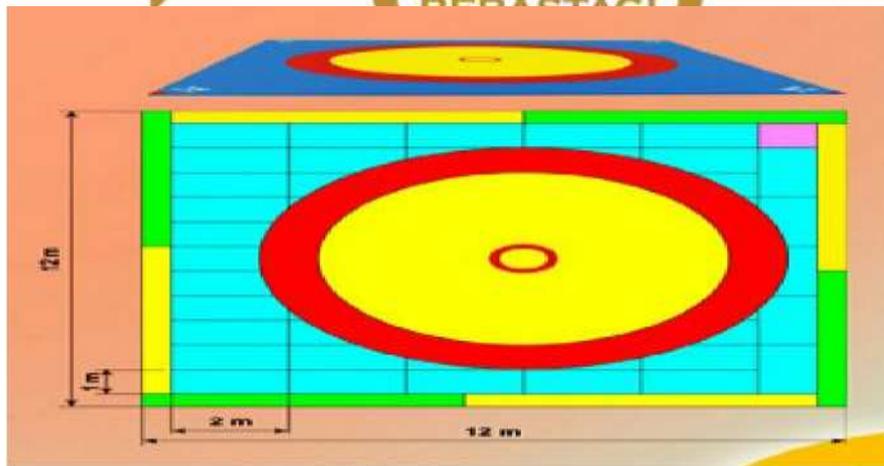
Tabel 2.1 : Kategori kelas/berat badan

Remaja	Kadet	Junior	Senior
29-32 kg	39-42 kg	46-50 kg	50 kg
35 kg	46 kg	55 kg	55 kg
38 kg	50 kg	60 kg	60 kg
42 kg	54 kg	66 kg	66 kg
47 kg	58 kg	74 kg	74 kg
53 kg	63 kg	84 kg	84 kg
59 kg	69 kg	96 kg	96 kg
66 kg	76 kg	96-120 kg	96-120 kg
73 kg	85 kg		
73-85 kg	85-100Kg		

Sumber : FILA, (2006:7)

c). Arena pertandingan dalam gulat dan pakaian

Dalam setiap pertandingan baik tingkat daerah, Nasional maupun Internasional, wajib menggunakan matras yang disetujui FILA/PGSI, dengan ukuran diameter 9 m dan dikelilingi oleh batas 1,50 m dengan ketebalan yang sama. Lingkaran merah dengan lebar 1 m dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari daerah pertandingan terletak disepanjang keliling bagian dalam lingkaran yang berdiameter 9 m tersebut.



Gambar.2.1. Matras arena pertandingan (FILA, 2006:3)

Keterangan :

1. Total ukuran matras gulat (pxlxt) : 12 m x 12 m x 6 cm.
2. Terdiri dari 69 buah matras kecil dengan ukuran sebagai berikut :
 - a) Ukuran 2 m x 1 m = 60 buah.
 - b) Ukuran 1 m x 1 m = 1 buah.
 - c) Ukuran 6 m x 0,5 m = 4 buah.
 - d) Ukuran 5,5 m x 0,5 m = 4 buah.
 - e) Penutup matras gulat (Cover) : Ukuran 12 m x 12 m.
3. Bahan matras terbuat dari PE Form dan Eva Spon.
4. Cover terbuat dari PVC / Synthetic Leather anti slip dan mudah dibersihkan.
5. Warna kombinasi kuning, biru dan merah.

Sedangkan untuk pakaian, pegulat menggunakan singlet pertandingan warna merah atau biru. Pertandingan antar negara, harus ada lambang negara yang diwakilinya di dada dan singkatan nama negara di bagian belakang ukuran maksimal 10 cm x 10 cm. Sedangkan untuk pertandingan nasional singlet bertuliskan nama pegulat dibagian depan dan belakang nama daerah yang diwakilinya. Selain itu pegulat juga bersepatu khusus gulat, sepatunya boeh tanpa tali, dan sepatunya yang bertali maka harus dirapihkan dengan lakban atau pita perekat pada bagan tali sepatu tersebut sehingga tidak mengganggu. Tiap pemain bertanggung jawab dalam merapikan sepatunya dan akan dikontrol sebelum masuk kematras.

d). Teknik dasar olahraga gulat

Menguasai teknik dasar adalah modal utama untuk meraih prestasi. Tanpa teknik dasar yang matang pegulat tidak akan bisa menguasai teknik- teknik pengembangan selanjutnya. Teknik- teknik dasar gulat ada dua posisi yaitu dalam posisi berdiri atau posisi atas dan posisi bawah yaitu posisi parterre dan telungkup.

Selain itu ada juga beberapa Teknik dalam gulat peneliti mengutip menurut para ahli di antaranya (Sutiono M.Kom., 2020) :

a). Teknik Tarikan

Pada saat posisi atlet satu lawan satu dan berhadapan, penyerang menarik bagian kepala tahu tangan dari lawan. Hal tersebut bertujuan untuk menghilangkan konsentrasi dan keseimbangan dari lawan. Selanjutnya, dilanjutkan untuk menguasai lawan dengan berputar ke samping atau belakang badan dari lawan dan kemudian melanjutkan teknik-teknik selanjutnya. Jika atlet pegulat berhasil untuk menguasai lawan maka akan mendapatkan nilai 2 poin. Jika atlet langsung melakukan teknik bantingan maka langsung mendapatkan 3 poin.

b). Teknik Dorongan

Penyerang dalam olahraga gulat ini berusaha dalam menguasai lawan dengan teknik kunci dan akhirnya mendorong hingga lawan terjatuh ke matras. Apabila berhasil melakukan teknik dorongan ini poin yang didapatkan yaitu 2 poin. Apabila berhasil mendorong dan juga menahan lawan sehingga lawan tidak bisa bergerak maka pegulat akan langsung mendapatkan kemenangan dengan bantingan.

c). Teknik Bantingan

Teknik yang terdapat dalam bantingan ini ada beberapa macam yaitu, bantingan pinggang, lengan, kepala dan lain sebagainya. Jika pegulat berhasil melakukan teknik bantingan maka akan mendapatkan 3 poin. Jika melakukan bantingan namun tidak sempurna maka akan mendapatkan 2 poin.

d). Teknik Gulungan

Teknik ini dilakukan apabila kedua pegulat berada di posisi bawah. Ada beberapa macam dari teknik gulungan yaitu, gulungan pinggang, kepala dan kaki. Pegulat yang berhasil melakukan teknik ini akan mendapatkan 2 poin.

e). Teknik Kunci

Pegulat yang menyerang dengan menggunakan teknik serangan dan kemudian lawan terjatuh pada posisi terlentang, maka pegulat akan mengunci lawan dalam keadaan terlentang. Kemudian pegulat dinyatakan menang dengan bantingan.

f). Teknik Blocking

Apabila pegulat diserang oleh lawan, pegulat menahan serangan dari lawan dengan menekan punggung penyerang dan posisi kedua tangan berada di kanan dan kiri bahu penyerang. Pegulat terus menekan hingga lawan berlutut di matras. Apabila berhasil melakukan teknik blocking, pegulat akan mendapatkan 2 poin.

g). Teknik Angkatan

Teknik angkatan dibagi menjadi 3 macam yaitu, teknik angkatan pinggang, teknik kayang dan teknik angkatan kaki. Teknik ini dimulai dari penguasaan lawan terlebih dahulu. Biasanya dapat dilakukan dengan penguasaan dari depan.

2.1.4 Hakikat Teknik Bantingan Lengan Pada Gulat

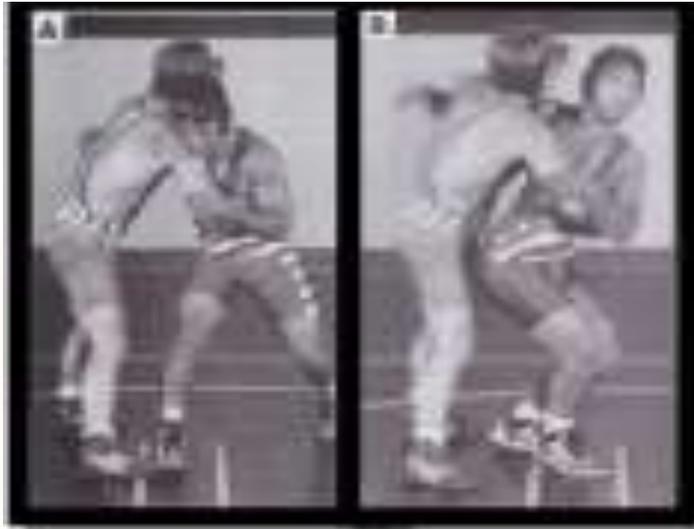
Teknik bantingan adalah suatu teknik gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan / ketiak kemudian melakukan gerakan sedikit memutar, mengangkat, dan melakukan teknik bantingan (Rubianto hadi, 2004:20). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet gulat adalah teknik bantingan, yang terdiri 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.

Langkah langkah teknik bantingan lengan yaitu :

1. Awalan

- a) Sikap kaki : Kaki kanan maju selangkah dan posisi kaki kiri melakukan kuda-kuda dengan telapak kaki jinjit.
- b) Sikap Badan : Posisi badan sedikit rendah kemudian membelakangi lawan.

- c) Sikap Tangan : Tangan kiri berada dilengan kanan lawan, tangan kanan di bawah ketiak lawan.
- d) Pandangan : Pandangan kepala ke arah kaki.

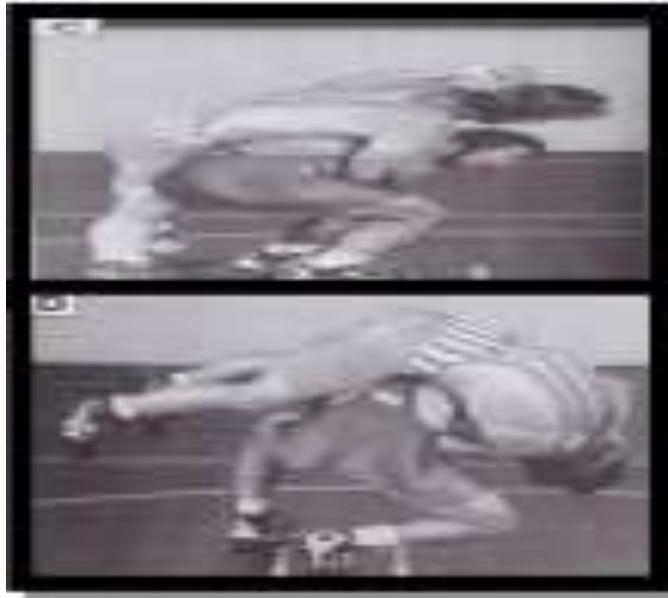


Gambar 2.2 awalan teknik bantingan lengan

Sumber : <http://repository.unj.ac.id/COVER.pdf>

2. Gerakan Membanting

- a) Sikap Kaki : Mengeser kaki kiri ke belakang dengan kaki jinjit dan Kaki kanan diangkat dengan posisi di samping kaki lawan.
- b) Sikap Badan: Posisi badan lebih rendah dengan lutut di tekuk rendah badan sedikit menyerong.
- c) Sikap Tangan: Tangan kiri menarik dan tangan kanan mendorong ke atas.
- d) Pandangan : Pandangan kepala mengikuti arah tarikan.



Gambar 2.3 gerakan membanting

Sumber : <http://repository.unj.ac.id/COVER.pdf>

3. Gerakan Akhir

Sikap Kaki : Kaki kiri sedikit di tekuk ke depan sedangkan kaki kanan lurus.

Sikap Badan : Badan sedikit miring condong ke kiri dengan lutut di depan.

Pandangan : Menghadap lawan yang terjatuh di matras.



Gambar 2.4 gerakan akhir

Sumber : <http://repository.unj.ac.id/COVER.pdf>

2.1.5 Variasi Teknik Bantingan Lengan

Beberapa model latihan untuk variasi latihan bantingan lengan yaitu sebagai berikut :

a). Membuat lingkaran kecil dengan 2 kelompok

- Tujuan

Latihan Ini bertujuan untuk membuat latihan lebih efisien dan efektif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan dan kemampuan bantingan lengan.

- Peralatan

Matras

- Cara melakukan variasi latihan

Latihan Variasi pertama Atlet dibagi 2 kelompok, 4 orang membuat lingkaran dan 1 orang ditengah, atlet yang membuat lingkaran melakukan bantingan lengan dengan orang yang ditengah gerakan yang dilakukan hanya bantingan sederhana tetapi tidak melakukannya secara sempurna hanya gerakannya saja.

b). Berbaris panjang ke belakang

- Tujuan

Latihan Ini bertujuan untuk membuat latihan lebih efisien dan efektif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan dan kemampuan bantingan lengan.

- Peralatan

Matras

- Cara melakukan variasi latihan

Latihan variasi ke dua Atlet di bagi 2 kelompok, kelompok A berbaris panjang kebelakang dengan jarak 3 meter sedangkan kelompok ke B berhadapan dengan kelompok A, barisan pertama dari kelompok A melakukan bantingan ke barisan pertama kelompok B, setelah itu orang ahli/dosen pendidikan jasmani berijazah olahraga. Kedua ahli tersebut diminta untuk menganalisis rancangan model yang telah dianalisis tersebut dan akan direvisi dan uji coba sebelum akhirnya menjadi produk atau model final. lanjut kebarisan kedua kelompok B, dan seterusnya.

c). Berpasangan

- Tujuan

Latihan ini bertujuan untuk membuat latihan lebih aktif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan secara bergantian secara berpasangan dan berlatih untuk kemampuan bantingan lengan.

- Peralatan

Matras

- Cara melakukan variasi latihan

Variasi latihan ketiga setiap orang melakukan latihan lengan secara berpasangan tetapi hanya berpasangan dan secara bergantian gerakan yang dilakukan bantingan sederhana melakukannya secara sempurna.

d). Lingkaran besar

- Tujuan

Latihan Ini bertujuan untuk membuat latihan lebih aktif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan secara reflek menerima gerakan serangan dan berlatih untuk kemampuan bantingan lengan.

- Peralatan

Matras

- Cara melakukan variasi latihan

Latihan variasi ke empat atlet membuat 1 lingkaran dan 1 orang di tengah, salah satu atlet melakukan latihan bantingan secara bergantian. Gerakan ini dilakukan secara reflek dan bergantian untuk menerima serangan bantingan lengan.

e). Menggunakan karet ban

- Tujuan

Latihan Ini bertujuan untuk membuat latihan lebih efektif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan dengan menggunakan karet ban dan berlatih untuk kemampuan bantingan lengan.

- Peralatan

Matras, karet ban

- Cara melakukan variasi latihan

Variasi latihan kelima setiap orang melakukan latihan lengan dengan menggunakan karet ban, dilakukan berulang ulang dan bergantian.



2.2 Kerangka Berpikir

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjada dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Gulat merupakan salah satu seni bela diri kuno yang dilakukan dua orang diatas matras. Gulat diperkirakan sudah ada sejak tahun 2050 SM. Pertama kali dilakukan oleh bangsa Sumeria kemudian berkembang di Mesir.

Aturan pertandingan permainan gulat sesuatu dengan aturan main, membatasi pelaksanaan dengan tujuan menjatuhkan lawan, dan memenangkan pertandingan dengan poin. Aturan inintelah diterapkan pada semua gulat modern yang disetujui dan di kendalikan oleh FILA, Federasi Gulat Amatir Internasional. Setelah seni belah diri menetapkan aturan yang harus diikuti setiap peserta. Gulat diartikan sebagai olahraga yang dilakukan dua orang yang saling berhadapan yang saling menjatuhkan keselamatan lawan.

Dalam sebuah permaian olahraga gulat teknik dasar merupakankan peran yang sangat penting. Menurut Hadi dalam (Hendra, 2020), dengan menguasai teknik dasar, jika diumpamakan seorang prajurit dia mempunyai amunisi yang banyak serta senjata yang komplit, sebagai akibatnya memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta bisa lebih bervariasi dalam menerapkan taktik. Jadi penguasaan teknik dasar adalah hal yang paling dibutuhkan secara mutlak dalam suatu olahraga, tanpa menganguasai teknik dasar atlet akan kesulitan untuk memenangkan pertandingan. supaya bisa tampil secara prima pada setiap pertandingan, seseorang atlet setiap hari nya wajib memperhatikan kondisi fisik (Yuliandra, 2020). Untuk mendapat penguasaan teknik dasar dibutuhkan latihan secara terus-menerus sehingga dapat di lakukan secara otomatis saat melakukan pertandingan.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet gulat adalah teknik bantingan, yang terdiri dari bermacam macam bantingan yang salah satunya adalah teknik bantingan lengan Agar teknik batingan 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.

Berdasarkan uraian diatas, maka teknik bantingan lengan dalam permainan gulat perlu dikembangkan supaya latihan pada permainan gulat lebih bervariasi dan pemain tidak merasa bosan, jenuh, dan cenderung dengan model latihan yang monoton itu itu saja. Melalui pengembangan variasi teknik bantingan lengan ini dapat menambah wawasan baru kepada pemain gulat dan dapat diterapkan di permainan gulat.

2.2.1 Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan suatu gambaran tentang penelitian yang sebelumnya sudah pernah dilakukan. Penelitian relevan bertujuan untuk mengetahui apa saja perbedaan dan persamaan penelitian yang akan diteliti dengan yang sudah pernah diteliti. Dalam hal ini, peneliti menemukan tiga penelitian yang relevan, yaitu :

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN GULAT TEKNIK BANTINGAN LENGAN TAHUN 2017 Yan Indra Siregar, M. Fauzan Hakim, dengan hasil penelitian dari hasil uji coba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : (1) Pengembangan model variasi Latihan Bantingan lengan dapat membantu pelatih dalam melaksanakan latihan bantingan lengan secara efektif dan efisien, (2) 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.

PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PINGGANG DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN BANTINGAN LENGAN (Studi pada Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara) Heka Maya Sari Br Sembiring, James Tangkudung, Yusmawati Widiastuti Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia dengan hasil penelitian Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa: Pertama, hipotesis

terdapat pengaruh yang signifikan kekuatan otot tungkai, kelentukan pinggang dan percaya diri terhadap keterampilan bantingan lengan setelah dilakukan pengujian hipotesis secara bersama-sama signifikan begitu juga pada saat dilakukan uji individual juga signifikan. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara individual ternyata kekuatan otot tungkai, kelentukan dan motivasi berprestasi berpengaruh signifikan terhadap keterampilan bantingan lengan pada atlet PPLP Sumatera Utara. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari Kekuatan otot tungkai, kelentukan pinggang dan percaya diri berprestasi terhadap keterampilan bantingan lengan adalah sebagai berikut: $Y = 0,356 \rho_1 y + 0,348 \rho_2 y + 0,336 \rho_3 y + 0,67 \epsilon_3$. Pengaruh variabel kekuatan otot tungkai (X1) terhadap keterampilan bantingan lengan (Y) secara langsung sebesar $0,3562 \times 100\% = 0,1267$ atau 12,67%. Variabel kelentukan pinggang (X2) terhadap keterampilan bantingan lengan (Y) memiliki pengaruh secara langsung sebesar $0,3482 \times 100\% = 0,1211$ atau 12,11%. Sementara variabel percaya diri (X3) terhadap keterampilan bantingan lengan (Y) memiliki pengaruh secara langsung sebesar $0,3362 \times 100\% = 0,1129$ atau 11,29%.

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN BANTINGAN MOROTE SEOI NAGE PADA ATLET JUDO Novira Sandradewi, Mahmuddin dengan hasil penelitian dapat Mengembangkan variasi latihan bantingan morote seoi nage berpedoman kepada teknik pelaksanaan bantingan morote seoi nage, metode cara melatih, intruksi pelatih, intensitas latihan, dan pengulangan latihan dengan memanfaatkan alat-alat yang sederhana. Dan Mengembangkan variasi latihan bantingan morote seoi nage memiliki kriteria “sangat baik” dengan makna “layak” dan dapat digunakan.