

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah proses latihan yang cukup panjang dimana seorang pelatih harus memperhatikan apa saja yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut dan bagaimana proses dari pelaksanaan latihan untuk mencapai kebutuhan dari olahraga tersebut. Pengetahuan seorang pelatih dalam merancang sebuah program latihan merupakan suatu hal yang mutlak harus dimiliki oleh seorang pelatih, karena dengan demikian atlet dapat mencapai kemampuan yang maksimal dengan program yang sesuai.

Minimnya sarana dan prasarana latihan juga menjadi masalah tersendiri dalam pengembangan prestasi olahraga. Untuk itu seharusnya disediakan sarana dan prasarana latihan yang ideal agar tujuan dari latihan itu dapat tercapai dengan maksimal. Apabila setiap club olahraga dilengkapi dengan sarana dan prasarana olahraga yang ideal maka proses latihan juga dapat berjalan dengan baik. Tetapi kenyataan yang dijumpai di lapangan bahwa masih banyaknya sarana prasarana yang seharusnya dapat digunakan untuk menunjang proses latihan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Akibat dari hal ini seorang pelatih harus merubah strategi latihan dan melakukan pengembangan latihan agar tujuan dari latihan yang ingin dicapai oleh atlet dapat disampaikan dengan baik walaupun tidak secara maksimal.

Proses kegiatan latihan merupakan suatu aktivitas yang bertujuan mengarahkan atlet pada peningkatan kemampuan fisik yang diinginkan, pengertian

ini kelihatan cukup simpel dan sederhana, akan tetapi bila pengertian ini lebih mendasar, maka akan terlihat lebih rumit dan begitu kompleknya proses yang dituntut dalam pengelolaan itu sendiri, hal tersebut bisa dipahami karena melatih seorang atlet membutuhkan suatu perencanaan yang mantap berkesinambungan serta cara penerapan yang tepat, sehingga atlet dapat mengalami dan melaksanakan program dengan baik.

Peranan seorang pelatih dalam proses latihan sebagaimana Hariono (2006: 1), menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Sehingga dari definisi ini dapat kita simpulkan betapa pentingnya peran seorang pelatih dalam menciptakan kondisi latihan yang maksimal untuk seorang atlet.

Olahraga beladiri merupakan olahraga yang sangat memiliki ciri yang khas, karena olahraga beladiri adalah olahraga *full body contact* yaitu melibatkan tubuh untuk bersentuhan atau berhubungan oleh badan lawan dalam usaha untuk mengalahkan. Dari berbagai macam olahraga beladiri lainnya antara lain, pencak silat, kempo, taekwondo, sumo, tinju, judo, dan gulat. Dari beberapa banyak olahraga beladiri, olahraga gulat sekarang tidak kalah dengan olahraga beladiri lainnya, olahraga gulat salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olympiade.

Gulat pada awalnya adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga yang di dalamnya dimungkinkan mengandung pengertian suatu perkelahian, pertarungan

yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan cara saling memukul, menendang, mencekik, bahkan menggigit. Namun pada tahap selanjutnya pengertian ini berubah karena telah menjadi suatu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang dipatuhi oleh para pesertanya. Gulat memiliki pengertian sebagai suatu 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 lawannya.



Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh, berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, menahan, sehingga lawan menempel di atas matras dengan tidak melanggar peraturan yang telah ditentukan. Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu Gaya Bebas (*Free Style*) dan Gaya Romawi Yunani (*Greco Romaine*).

Gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperkenankan pegulat menyerang kedua kaki lawan yaitu menjegal, menarik kaki sesuai dengan aturan yang ditentukan. Sedangkan gaya romawi yunani (*Greco Romaine*) adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan.

Olahraga gulat gaya bebas terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu: tangkapan kaki, tangkapan satu kaki, tangkapan dua kaki, tarikan lengan, bantingan bahu, bantingan leher, bantingan lengan, kayang depan, kayang

samping, dan kayang belakang (*zubless*). Sedangkan pada gaya romawi yunani (*greeco roman*) terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu : susupan, bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan *sway*, kayang depan, kayang samping, *zubless* dan lain-lain. Seorang pegulat harus menguasai teknik serangan, *counter*, dan bertahan yang baik untuk mengungguli lawannya. Salah satu teknik dalam olahraga gulat yaitu teknik bantingan yang merupakan serangan yang memiliki nilai.

Dari beberapa teknik di atas penulis tertarik untuk meneliti salah satu teknik yaitu teknik susupsn. Teknik susupan merupakan teknik dasar gulat gaya *grecco romandan* gaya bebas yang sering digunakan dalam setiap latihan dan pertandingan, karena jika seorang pegulat berhasil melakukan teknik susupan dalam suatu pertandingan maka seorang pegulat akan dengan mudah menguasai posisi lawan dan dapat melakukan gerakan bantingan untuk memperoleh angka angka poin dalam pertandingan.



Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada latihan bersama di club Gulat Karo Indonesia masih banyak atlet yang cenderung kesulitan dalam melakukan teknik susupan tersebut sehingga pada penelitian ini penulis ingin melakukan penelitian dengan judul ‘**Pengembangan Teknik Susupan Dalam Bantingan Gulat di Club Gulat Karo Indonesia Pada Tahun 2024**’.

1.2 Rumusan Masalah

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

- a). Bagaimana proses pengembangan teknik susupan bantingan pada bela diri gulat di club Gulat Karo Indonesia ?
- b). Bagaimana hasil variasi teknik susupan dalam bantingan pada bela diri gulat di club Gulat Karo Indonesia ?

1.3 Tujuan Pengembangan

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan pengembangan dari skripsi ini adalah untuk mengetahui pengembangan teknik susupan dalam bantingan di club Gulat Karo Indonesia .

1.4 Spesifikasi Pengembangan

Produk yang dihasilkan pada pengembangan ini adalah variasi teknik susupan dalam bantingan pada bela diri gulat di club Gulat Karo Indonesia, dengan spesifikasi sebagai berikut : Pengembangan teknik susupan dalam bantingan ini dalam bentuk variasi latihan sehingga atlit dapat mempraktikkan dan menggunakannya dalam pertandingan.

1.5 Pentingnya Pengembangan

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

- a). Bagi atlet gulat, hasil penelitian ini dapat membatu atlet dalam mempermudah memahai dan mempraktekkan gerakan susupan dalam bantingan
- b). Bagi club Gulat Karo Indonesia, hasil penelitian ini dapat menjadi reverensi dalam pelaksanaan latihan
- c). Bagi peneliti, sebagai tambahan reverensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya peneliti pada beladiri gulat

1.6. Asumsi dan keterbatasan pengembangan

a. Asumsi Pengembangan

Pengembangan teknik susupan dalam bantingan pada bela diri gulat di club Gulat Karo Indonesia ini terdapat beberapa asumsi :

- Teknik susupan dalam bantingan pada bela diri gulat akan lebih bervariasi dan dapat menambah reverensi dalam latihan
- Memberikan motivasi bagi para atlet khususnya atlet gulat dalam mempermudah mempragakan teknik susupan dalam bantingan
- Pengembangan ini memberikan variasi latihan teknik yang baru bagi para pelatih khususnya untuk beladiri gulat

b. Keterbatasan Pengembangan

Pengembangan teknik susuapan dalam bantingan pada bela diri gulat di club Gulat Karo Indonesia ini terbatas pada susupan dalam bantingan. Selain itu, uji coba hanya diterapkan pada club Gulat Karo Indonesia.