

BAB II

KAJIAN TEORITIK

2.1 KAJIAN TEORI

2.1.1 Penelitian Pengembangan

Penelitian pengembangan bukanlah penelitian untuk menemukan teori, melainkan penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan atau mengembangkan suatu produk. Penelitian pengembangan dalam dunia pendidikan, merupakan jenis penelitian yang relatif baru yang lebih dikenal dengan *research and development*. Strategi dalam *research and development* dimaksudkan untuk mengembangkan suatu produk baru untuk menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan. Produk tersebut bisa berupa media pembelajaran, model pembelajaran, program komputer, pelatihan, bimbingan, alat evaluasi dan sebagainya. Dengan dihasilkannya berbagai produk pendidikan/ pembelajaran, maka pihak-pihak yang berkepentingan tinggal menerapkan produk produk tersebut dalam kegiatan pendidikan/pembelajaran. 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 bisa multy years). Menurut Suryobroto (2001: 15) pengembangan adalah proses penerjemahan 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.

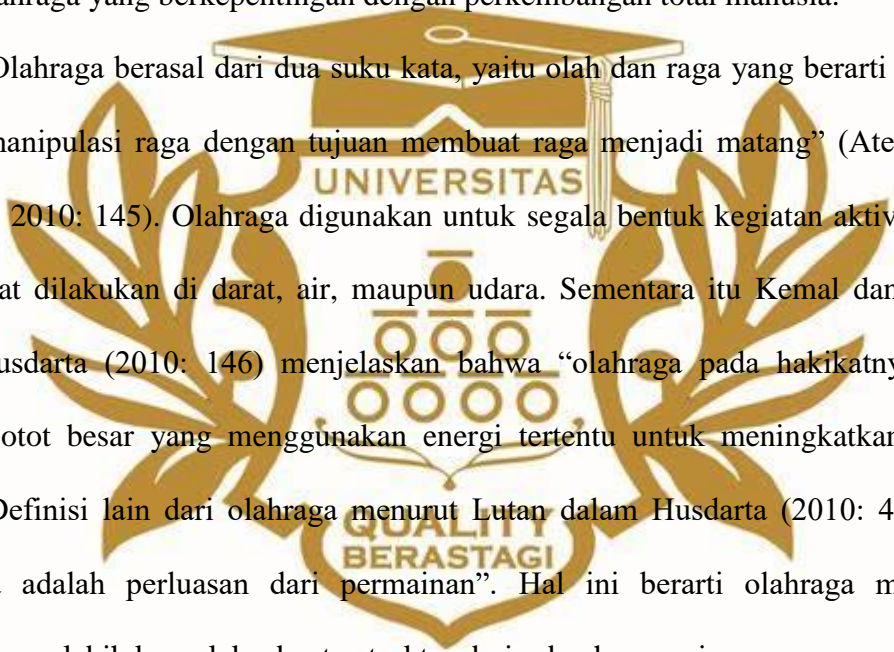
Pengembangan adalah memperdalam dan memperluas pengetahuan yang telah ada. Uraian di atas dapat diuraikan bahwa metode penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan atau mengembangkan suatu produk, dan dapat diuji keefektifan dan kelayakannya. Pengembangan sangat dituntut oleh proses yang sistematis. Pengembangan merupakan usaha dalam mengembangkan suatu produk yang efektif dan efisien berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan.

2.1.2. Olahraga

Olahraga telah menjadi bagian tidak terpisahkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Di sisi lain, meski telah mengetahui berbagai manfaatnya, masih banyak yang kesulitan untuk berolahraga secara rutin. 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.

(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 geraknya (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 fungsifungsi organ tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, dalam upaya untuk menjadikan manusia seutuhnya dan tidak mencakup aktivitas olahraga kompetitif yang terorganisasi.



2.1.3 Olahraga Gulat

Olahraga gulat adalah salah satu cabang olahraga beladiri kuno yang dilakukan oleh dua orang di atas matras, gulat diperkirakan sudah ada sejak tahun 2050 sebelum masehi, mula-mula dilakukan oleh bangsa Sumeria kemudian berkembang di Mesir, hal ini terbukti dengan banyaknya peninggalan sejarah di Mesir yang menggambarkan teknik-teknik dalam cabang olahraga gulat, seperti ; berdiri pada posisi yang kokoh dan teknik serangan kaki (Petrov, 1987 : 20 – 22). Olahraga ini berkembang juga di Yunani kemudian menjadi salah satu mata tanding pada kegiatan *Olympiade* kuno sebagai

salah satu acara dari penyembahan Dewa Zeus. Selanjutnya olahraga gulat juga dipertandingkan di *Olympiade* modern yang pertama pada tahun 1896 dan pada Olympiade III Amerika memasukkan gaya khusus yang dalam pertarungan gulat, gaya tersebut sekarang dikenal dengan nama gaya bebas, selanjutnya pada *Olympiade* IV Inggris memasukkan gaya yang disebut *greco roman*, ke dua gaya tersebut sampai sekarang dipertandingkan dalam setiap *event* cabang olahraga gulat yang dikenal dengan gaya bebas peralihan dari *Catch as catch can on* dan *greco roman* atau Yunani Romawi. Pada olympiade modern gulat dipertandingkan dengan dua gaya yaitu ; gaya bebas (*free style*) dan gaya *greco roman* atau Yunani Romawi.

Perbedaan dari ke dua gaya tersebut adalah : Dalam gulat gaya Romawi Yunani dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan atau dengan sengaja menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan. Sedangkan dalam gaya bebas menangkap kaki lawan dan penggunaan kaki secara aktif untuk melakukan setiap pergerakan di perbolehkan. Pengertian olahraga gulat pada mulanya adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga dan mengandung pengertian suatu perkelahian atau pertarungan untuk mengalahkan lawan dengan saling memukul, menendang, mencekik bahkan menggigit. Olahraga gulat sebagai olahraga beladiri dilakukan manusia pada saat terjepit dan tidak memiliki senjata satu-satunya alat membela diri adalah dengan cara bergulat (PGSI, 1985 : 50).

Peraturan pertandingan sudah tersusun secara baik dalam *rule of game* dan membatasi pelaksanaannya yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan atau melaksanakan jatuhan untuk memenangkan pertandingan dengan angka.

Peraturan-peraturan tersebut diterapkan pada semua gaya gulat modern yang diakui dan dibawah pengawasan FILA, yaitu Persatuan Olahraga Gulat Amatitor International. Setelah menjadi cabang olahraga beladiri yang dilengkapi dengan peraturan yang harus ditaati oleh setiap peserta, maka gulat diartikan sebagai suatu cabang olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawan.

1. 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 1 : Kategori kelas/berat badan

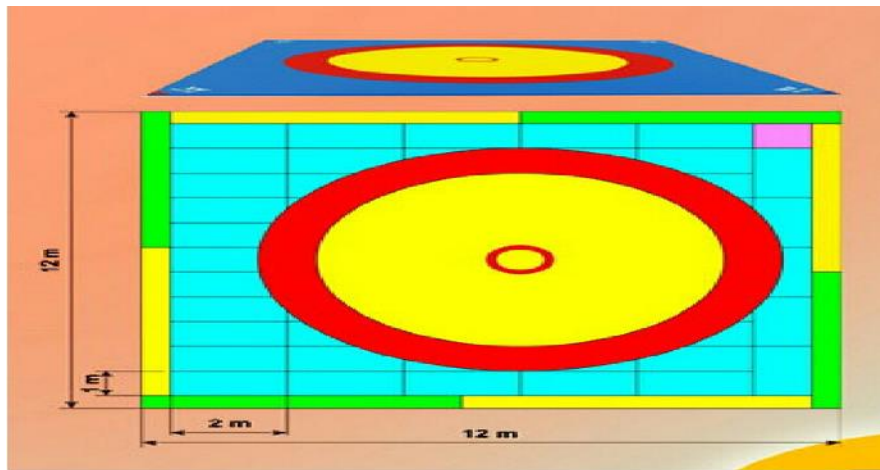
Remaja	Kadet	Junior	Senior
29-32 kg	39-42 kg	46-50 kg	50 kg
35 kg	46 kg	55 kg	55 kg
38 kg	50 kg	60 kg	60 kg
42 kg	54 kg	66 kg	66 kg
47 kg	58 kg	74 kg	74 kg
53 kg	63 kg	84 kg	84 kg
59 kg	69 kg	96 kg	96 kg
66 kg	76 kg	96-120 kg	96-120 kg
73 kg	85 kg		
73-85 kg	85-100Kg		

Sumber : FILA, (2006:7)

QUALITY
BERASTAGI

2. Arena pertandingan gulat dan pakain

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.1.1. 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 :
 - Ukuran 2 m x 1 m = 60 buah.
 - Ukuran 1 m x 1 m = 1 buah.
 - Ukuran 6 m x 0,5 m = 4 buah.
 - Ukuran 5,5 m x 0,5 m = 4 buah.
 - 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.

2.1.4 Teknik Dasar olahraga gulat

Teknik dasar memegang peranan penting dalam suatu cabang olahraga. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Karena dengan taktik dan strategi yang tepat dalam menghadapi lawannya. Jadi penguasaan teknik dasar adalah merupakan syarat mutlak dalam suatu cabang olahraga, tanpa menguasai teknik dasar seorang akan mengalami kesulitan dalam menggapai prestasi.

Penguasaan teknik dasar biasanya dilakukan dengan metode latihan secara *drill* yaitu dilakukan secara berulang-ulang sampai teknik dasar tersebut dikuasai. Latihan teknik dasar harus dilakukan dalam keadaan kondisi atlet yang masih segar/prima agar teknik dasar harus dilakukan pada waktu kondisi atlet sudah lemah dapat merusak teknik dasar itu sendiri. (Rubianto Hadi, 2004 : 1-2).

Seseorang tidak mungkin bisa melakukan olahraga gulat tanpa menguasai teknik dasar gulat dengan baik, penguasaan teknik dasar biasanya dapat dilakukan dengan *drill* yang dilakukan secara berulang-gulang sampai teknik dasar tersebut dikuasai. Dengan demikian penguasaan teknik dasar merupakan modal utama untuk meraih prestasi.

Adapun macam –macam teknik dasar dalam olahraga gulat menurut (Rubianto Hadi, 2004 : 16-18) adalah sebagai berikut :

1. Teknik jatuhan

Adalah teknik yang harus dilakukan seorang pegulat apabila jatuh di matras pada waktu dibanting lawan atau menjatuhkan diri, sehingga dapat jatuh dengan selamat. Teknik jatuhan terdiri dari :

a) Teknik jatuhan samping kanan

Posisi badan miring ke kanan tangan kanan lurus sejajar dengan badan, tangan kiri ditekuk di depan dada, kaki kanan lurus dan kaki kiri agak ditekuk, pandangan mata kesamping kanan.

b) Teknik jatuhan samping kiri

Posisi badan miring ke kiri tangan kiri lurus sejajar dengan badan, tangan kanan ditekuk di depan dada, kaki kiri lurus dan kaki kanan agak ditekuk, pandangan mata ke samping kanan.

c) Teknik jatuhan belakang

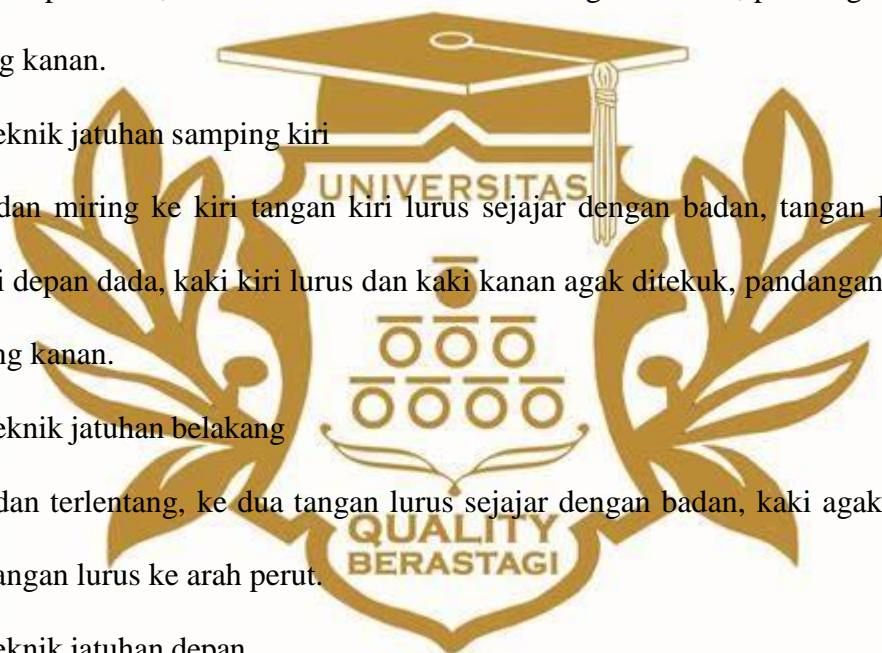
Posisi badan terlentang, ke dua tangan lurus sejajar dengan badan, kaki agak ditekuk dan pandangan lurus ke arah perut.

d) Teknik jatuhan depan

Posisi badan telungkup bertumpu pada ujung jari kaki kanan dan tangan mulai dari telapak tangan sampai siku, pandangan ke samping kanan atau kiri.

2. Teknik Posisi Bawah

Teknik posisi bawah adalah teknik yang dilakukan seorang pegulat untuk mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dan teknik untuk membalik, memutar, membanting lawan agar memperoleh *point* atau nilai, cara untuk melakukan teknik dasar posisi bawah ada dua cara yaitu posisi lawan tiarap dan posisi lawan merangkak. (Rubianto Hadi, 2004:17)



3. Teknik Serangan Kaki

Teknik serangan kaki adalah salah satu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada posisi ke dua pegulat berdiri dalam usaha menjatuhkan, menguasai atau mengunci lawan dengan sasaran serangan pada bagian kaki.

4. Teknik Susupan

Teknik susupan adalah suatu teknik yang dipergunakan pada saat posisi pegulat berdiri, dengan cara memasukkan kepala atau menyusupkan kepala lewat ketiak lawan kemudian menguasai lawan dari belakang untuk kemudian menjatuhkan lawan.

5. Teknik Tarikan

Teknik tarikan adalah suatu teknik yang dipergunakan pada saat posisi pegulat berdiri, dengan cara menarik lawan kemudian menguasai lawan dari belakang untuk kemudian menjatuhkan lawan.

6. Teknik Sambungan

Teknik sambungan adalah suatu teknik yang dipergunakan pada saat posisi pegulat berdiri, dengan cara menyambungkan ke dua tangan sehingga kaki dan kepala menyatu atau menyambungkan ke dua tangan pada pinggang lawan kemudian menjatuhkan lawan.

7. Teknik Bantingan

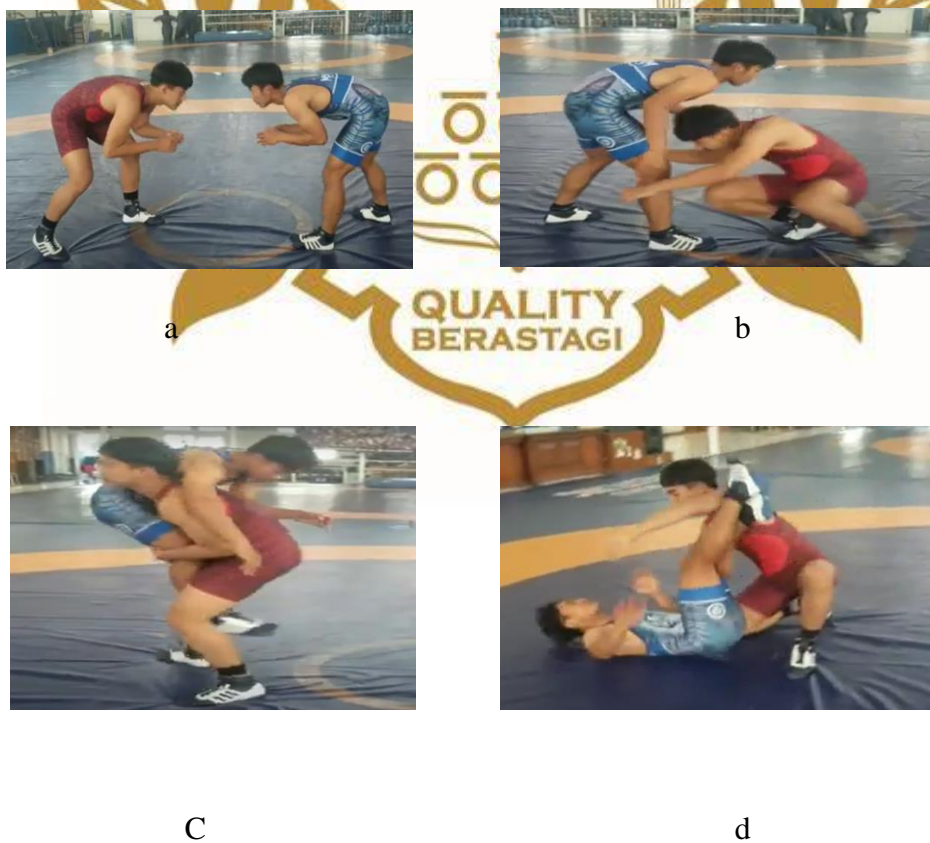
Teknik bantingan adalah suatu teknik yang dipergunakan pada saat posisi



pegulat berdiri, dengan cara pegangan pada tangan atau ketiak kemudian melakukan gerakan sedikit memutar, mengangkat dan melakukan bantingan untuk menjatuhkan lawan. Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan.

2.1.5 Teknik Susupan

Teknik susupan mengutamakan power dari tungkai yang dikombinasikan dengan gerakan badan mengarah secara langsung ke posisi lawan dalam posisi berdiri. Setelah berhasil menguasai lawan lalu melakukan gerakan bantingan untuk menjatuhkan lawan



Gambar 1.2. Rangkaian Gerakan susupan dalam bantingan

Penjelasan :

- a. Kedua pegulat bersiap untuk pada posisi kuda kuda
- b. Pegulat dengan warna baju merah melakukan gerakan susupan melalui arah bawah badan pegulat biru
- c. rangkaian gerakan susupan dari dorongan ke arah pegulat biru sehingga mengangkat pegulat biru
- d. setelah pegulat biru di angkat lalu dilakukan bantingan ke arah depan dari pegulat merah.

