

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas dimana terdapat dua pegulat yang saling berhadapan satu sama lain dan menggunakan anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting dan menjegal supaya posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras, sehingga terjadilah *touche*. *Touche* digunakan untuk menyatakan bahwa seorang pegulat dikalahkan dengan jatuhan. Gulat menurut PGSI (2005, hlm.1) yaitu:

Gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga didalamnya dimungkinkan mengandung suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk memenangkan terhadap lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting dan mengunci.

Mengacu pada pendapat di atas, jelas sekali bahwa olahraga gulat merupakan olahraga beladiri yang di dalamnya terdapat tujuan untuk dapat mengungguli lawannya dengan cara mendorong, menarik, membanting dan mengunci. Ada berbagai macam teknik yang dapat dilakukan dalam olahraga gulat, seiring perkembangan jaman variasi teknik gulat juga banyak berkembang. Secara garis besar, teknik dalam olahraga gulat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu teknik atas (pada posisi berdiri) dan teknik bawah (pada posisi *parterre*).

Prawirasaputra (1996, hlm.1) menjelaskan tentang bentuk latihan teknik di tinjau dari posisi yaitu: “teknik gulat pada posisi berdiri dapat dilihat dari cara melaksanakannya dalam beberapa gerakan yaitu: tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan. Sedangkan posisi *parterre* yaitu: tarikan, dorongan, angkatan, pitingan, kuncian, gulungan, kayang dan kombinasi.”

Berdasarkan karakterteristiknya, dalam olahraga gulat terdapat 3 (tiga) teknik dasar yaitu teknik serangan, teknik pertahanan, dan teknik *counter*. Teknik serangan biasanya dilakukan dalam beberapa gerakan yaitu : tarikan, dorongan,

angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan. Angka yang dihasilkannya juga bervariasi tergantung terhadap teknik yang digunakan, misalnya apabila seorang pegulat teknik dorongan yang menyebabkan lawan terjatuh maka angka yang dihasilkannya adalah dua, sedangkan apabila seorang pegulat melakukan teknik bantingan dengan sempurna sehingga membuat lawan terjatuh maka angka yang dihasilkan yaitu tiga. Untuk teknik pertahanan terbagi dalam tiga posisi yaitu: posisi pertahanan atas, posisi pertahanan dalam posisi katak, dan posisi pertahanan dalam posisi telungkup tergantung keadaan pegulat pada saat pergulatan berlangsung. Teknik bertahan biasanya dilakukan untuk bertahan dari serangan lawan, agar lawan tidak dapat memperoleh angka. Untuk teknik *counter* identik dengan gerakan untuk mengantisipasi serangan lawan dan biasanya dilanjutkan dengan serangan.

Gerakan- gerakan dasar dalam gulat harus dilatihkan dengan baik dan benar serta berulang-ulang, supaya dalam melakukan teknik dapat dilakukan dengan gerakan yang sempurna dan dapat meminimalisir kesalahan dalam bergerak. Gerakan teknik yang sempurna wajib dimiliki oleh setiap pegulat karena salah satu faktor penunjang dalam mencapai kemenangan adalah faktor teknik. Prestasi seorang atlet tidak terlepas dari berbagai aspek eksternal maupun internal salah satunya keyakinan seorang atlet itu sendiri, akan tetapi diperlukan suatu pengawasan dan pembinaan yang baik mulai dari pelatih sampai ke tingkat pengurus. Pelatih dituntut untuk mampu menguasai dan memahami perkembangan anak didik baik secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya harus menguasai ilmu kepelatihan dalam setiap pelatihannya.

Apabila kita membicarakan olahraga prestasi tentu akan menyangkut terhadap empat aspek pendukung, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih agar kemampuan atlet dalam berlatih ataupun bertanding dapat berprestasi dengan maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988, hlm.100) 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.

Mengacu dari keterangan di atas penulis akan membahas salah satu dari beberapa aspek penunjang prestasi dalam olahraga gulat yaitu teknik, biasanya dalam pergulatan banyak teknik yang digunakan oleh pegulat, baik teknik atas, seperti bantingan, tangkapan, mengangkat, kayang dan jubles. Ada juga teknik bawah, seperti gulungan, nelson, silang kaki, mengangkat kesamping. Teknik angkatan selangkangan merupakan salah satu teknik bawah yang sering dilakukan selain memiliki poin yang tinggi, teknik ini juga dapat berakibat fatal pada lawan.

Teknik angkatan selangkangan merupakan teknik serangan yang dilakukan dalam posisi *parterre*. Teknik ini banyak dilakukan karena angka yang dihasilkannya setara dengan teknik bantingan yaitu tiga angka. Bagian tubuh yang dominan dalam melaksanakan teknik angkatan selangkangan adalah lengan dan tungkai. Lengan berfungsi untuk mengangkat dan mengunci tubuh lawan, dalam hal ini adalah bagian dari selangkangan lawan. Sedangkan tungkai berfungsi membantu dalam mengangkat tubuh lawan dengan menghentakkan seperti gerakan squath. Maka untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik dan memperoleh hasil yang maksimal, seorang pegulat harus melakukannya dengan kuat dan cepat. Apabila kita berbicara tentang kekuatan dan kecepatan berarti menyangkut tentang *power*.

*Power* merupakan salah satu komponen kekuatan dari kondisi fisik yang harus dilatih secara intensif supaya bisa menunjang teknik yang sudah dikuasai oleh pegulat, menurut Harsono (1988, hlm.200) *power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” maksudnya disini adalah usaha yang dilakukan dengan mengerahkan tenaga dengan waktu yang begitu cepat. Hal tersebut kembali ditegaskan oleh Matjan (2005, hlm.28) yang mengungkapkan “suatu tingkat kemampuan otot melepaskan tenaga sebesar-besarnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Tidak hanya dalam olahraga gulat, *power* juga dibutuhkan dalam olahraga lainnya. Misalnya dalam gerakan memukul (tinju, karate, softball, dll), menendang (sepak bola, taekwondo, pencak silat, dll), melempar (tolak peluru, baseball, dll) hal tersebut menandakan bahwa *power* sangat besar perannya dalam olahraga prestasi.

Kegagalan dalam melakukan teknik angkatan biasanya terletak pada pengerahan kekuatan yang dilakukan, dimana hanya unsur kekuatan saja yang maksimal tanpa memperhatikan kecepatannya. Sementara itu dalam melakukan teknik angkatan memerlukan kekuatan dan kecepatan atau dapat disebut dengan *power* terutama *power* lengan dan *power* tungkai. *Power* lengan yang dihasilkan berfungsi untuk dapat mengangkat dengan memegang dengan erat dan mengangkat tubuh lawan dan *power* tungkai berfungsi sebagai penahan dan memberikan tolakan untuk menambah tenaga yang dihasilkan agar dapat dengan mudah mengangkat lawan dengan demikian tidak ada kesempatan bagi lawan untuk dapat melepaskan diri atau balik menyerang.

Nilai yang ada dalam melakukan teknik angkatan selangkangan adalah dengan melakukan teknik angkatan selangkangan dengan lawan melayang di udara yang menghasilkan nilai 3 poin/angka. Poin 3 merupakan angka yang termasuk dalam kategori nilai baik, dimana kategori penilaian dalam gulat ada 4 yaitu sempurna (poin 5), baik (poin 3), sedang (poin 2), buruk (poin 1).

Dari latar belakang di atas, komponen fisik *power* diharapkan dapat meningkatkan kualitas kemampuan teknik angkatan selangkangan dan penulis mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil teknik angkatan selangkangan pada cabang olahraga gulat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengetahui mengenai sejauh mana kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan dalam melakukan teknik angkatan selangkangan.

Dalam hal ini penulis perlu mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi *power* lengan terhadap hasil teknik angkatan selangkangan?
2. Apakah terdapat kontribusi *power* tungkai terhadap hasil teknik angkatan selangkangan?

3. Apakah terdapat kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai secara bersama-sama terhadap hasil teknik angkatan selangkangan?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang positif dari *power* lengan terhadap hasil teknik angkatan selangkangan.
2. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang positif dari *power* tungkai terhadap hasil teknik angkatan selangkangan.
3. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang positif dari *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil teknik angkatan selangkangan.

### D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai :

1. Secara teoretis  
Secara teoretis hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya olahraga gulat serta ilmu kepelatihan olahraga pada umumnya. Terutama yang berkaitan dengan *power* lengan dan *power* tungkai yang berpengaruh pada hasil teknik angkatan selangkangan.
2. Secara praktis  
Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembina olahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga gulat sebagai salah satu bahan informasi, tentang kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai yang berpengaruh pada hasil teknik angkatan selangkangan, sehingga dapat memberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan teknik angkatan selangkangan dan landasan untuk proses pembinaan dalam mencari bibit-bibit atlet.

### E. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pelaksanaan dan pada tujuan yang akan dicapai, maka permasalahan dalam penelitian dibatasi sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *power* lengan dan *power* tungkai.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil teknik angkatan selangkangan.
3. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet PELATDA Gulat Jawa Barat.
4. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

### F. Definisi Operasional

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering berbeda sehingga dapat menimbulkan kekeliruan dan ketidakcocokan atau mengaburkan pengertian. Oleh karena itu, penulis menafsirkan penjelasan ini dengan mengacu pada pakar olahraga sebagai berikut:

1. *Power* : menurut Wilmore dalam Harsono (1988, hlm.199) menjelaskan *Power* adalah “...*product of force and velocity*” yang dapat diartikan produk dari kecepatan dan kekuatan. Dalam penelitian ini, *power* yang dimaksud adalah *power* lengan dan *power* tungkai.
2. Lengan : lengan sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia dapat menarik, mendorong, memindahkan, melempar benda dsb. Lengan (kanan/kiri) disusun oleh tulang lengan atas, tulang hasta, tulang pengumpil, tulang pangkal lengan, tulang telapak lengan, dan tulang jari-jari tangan (Yusup dkk., 2008, hlm.43).
3. Tungkai : tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan atas, ia dapat memindahkan (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh ke arah atas, dan ia dapat menendang, dsb. Tungkai (kanan/kiri) disusun oleh tulang tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering,

tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang telapak kaki, dan tulang jari-jari kaki (Yusup, dkk. 2008, hlm.44).

4. Teknik Angkatan Selangkangan : menurut Gable (2010, hlm.184) menjelaskan : ”untuk melakukan teknik ini, kedua lengan harus mengunci paha kanan lawan, dan posisikan pinggul kiri dibawah paha kiri lawan. Angkat pantat dan lengkungkan ke arah kepala lawan, lalu jungkir balikkan lawan dengan lemparan ke arah belakang.”
5. Gulat : PGSI (2005, hlm.1) yaitu “Gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga didalamnya dimungkinkan mengandung suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk memenangkan terhadap lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting dan mengunci.