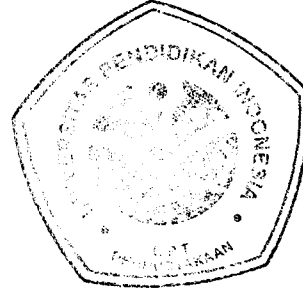


BAB I PENDAHULUAN



A. Latar Belakang

Kemajuan prestasi cabang olahraga gulat akhir-akhir ini mengalami peningkatan yang cukup pesat. Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi atlet dalam cabang olahraga gulat adalah dengan diterapkannya program latihan yang baik dan terencana, serta faktor dukungan yang datang dari para ahli di bidang olahraga yang membuat dasar dan program latihan yang baik. Dengan demikian para atlet mampu menunjukkan dan memberikan prestasi yang optimal pada cabang olahraga yang ditekuninya.

Seperti yang diungkapkan Erawan (2010:1) :

“Gulat selalu menjadi olahraga sangat populer dalam sejarah manusia. Asal usul gulat dapat ditelusuri kembali sejak 15.000 tahun yang lalu melalui gambar di sebuah gua di perancis. Sebuah relief yang terdapat dalam mitologi bangsa babilonia dan mesir menunjukkan aktivitas dan teknik - teknik para pegulat, sehingga relief itu oleh sebagian besar orang selalu dirujuk sebagai pembuktian bahwa gulat merupakan aktivitas olahraga tertua kedua di dunia setelah atletik (lari), seperti yang diketahui oleh semua orang saat ini”.

Pada jaman sekarang ini banyak orang yang memahami pentingnya melakukan olahraga. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan berbagai alasan, diantaranya untuk menjadi sehat, berekreasi, berprestasi dan adapula untuk pendidikan. Olahraga sendiri menurut Giriwijoyo (2007:31) : "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya". Jadi pada dasarnya setiap orang melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kemampuan fungsi tubuhnya

dengan teratur dan terencana, namun tujuan dari melaksanakan kegiatan olahraga itu sendiri bergantung pada individu yang melakukannya.

Olahraga dengan tujuan prestasi di dalamnya terdapat beberapa aspek pendukung yang harus dimiliki oleh atlet agar dapat berprestasi dengan baik, aspek-aspek pendukung tersebut diantaranya : fisik, teknik, taktik, dan strategi, serta mental psikologis. Dari beberapa aspek tersebut aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling penting dalam seluruh olahraga prestasi, seperti yang dijelaskan Harsono (1988:153) : "Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya". Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang berasal dari Yunani Romawi kuno. Olahraga gulat merupakan satu dari empat cabang olahraga tertua yang dipertandingkan sejak Olimpiade Games pertama, sebagaimana dijelaskan oleh Camaione dan Tillman (1968:6) :

"Wrestling was later an important part of the pentathlon event of the ancient games. The pentathlon demonstrated all-around athletic ability by involving the athlete in the rigorous task of running, jumping, throwing the discus javelin and wrestling".

Gulat kemudian menjadi bagian terpenting dari pancalomba dari pertandingan kuno. Pancalomba mendemonstrasikan kemampuan atletik secara keseluruhan dengan melibatkan atlet pada lari, lompat, lempar cakram lembing, dan gulat. Olahraga gulat identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha saling mengungguli lawannya dengan cara menarik, mendorong, membanting, dan menjegal sampai posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras.

Ada dua macam gaya dalam olahraga gulat yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya Yunani Romawi (*grecco roman*). Perbedaan kedua gaya ini terletak pada daerah yang boleh diserang dan anggota tubuh yang dipergunakan baik untuk melakukan suatu teknik serangan, counter maupun dalam melakukan pertahanan. Sebagaimana dijelaskan selanjutnya oleh Prawirasaputra (1980:5) : "Pada pertandingan internasional itu gulat dipertandingkan dalam dua gaya, yaitu gulat gaya bebas dan gaya Yunani Romawi. Perbedaan antara gaya bebas dan gaya Yunani Romawi, adalah terletak pada sasaran serangan dan anggota tubuh yang dipergunakan untuk menyerang lawan".

Seorang pegulat harus mempunyai kemampuan teknik-teknik serangan, counter dan bertahan yang baik untuk menjatuhkan lawannya, di lihat dari gerakan-gerakan yang dilakukan maka seorang pegulat harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Selain kondisi fisik yang baik pada saat latihan, diperlukan juga beberapa faktor penting yang harus di latih untuk mencapai prestasi yang maksimal, diantaranya: fisik, teknik, taktik, dan mental. Seperti yang dijelaskan Harsono (1988:100) :

"Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental".

Dalam olahraga gulat gaya Yunani Romawi terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu: tarikan lengan, bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan sway, kayang depan, kayang samping dan kayang zubles. Sedangkan pada gaya bebas (*free style*) sebagaimana yang diungkapkan

Erawan (2010:73) : “Terdapat berbagai teknik serangan atas diantaranya : bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan sway, kayang depan, kayang samping, zubles, tangkapan satu kaki, tangkapan dua kaki dan lainnya”.

Teknik dasar merupakan teknik yang harus dikuasai bagi seorang pegulat karena hal tersebut merupakan salah satu modal seorang atlet untuk berlatih dan pada saat pertandingan, hal ini sesuai dengan Luxbacer (1987) yang dikutip Satriya (2007:52) : “Teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan atau berlatih secara terarah”. Dari ungkapan tersebut tentunya para atlet harus mampu menguasai teknik dasar setiap cabang olahraga yang ditekuninya. Dalam cabang olahraga gulat latihan teknik sangat penting untuk keluwesan gerak, otomatisasi gerakan, hasil teknik yang maksimal akan memudahkan seorang pegulat untuk melakukan suatu rangkaian teknik. Kemahiran membanting pada cabang olahraga gulat merupakan salah satu kebutuhan yang harus dimiliki oleh pegulat, dikatakan demikian karena teknik bantingan merupakan salah satu serangan yang efektif dalam menghasilkan nilai atau poin.

Pengukuran adalah suatu usaha untuk mengetahui keadaan seperti apa adanya, atau suatu proses pengumpulan data tentang sesuatu objek yang akan diukur tetap keberadaannya. Dalam pengukuran diperlukan alat ukur untuk mendapatkan data yang objektif. Supaya data yang diperoleh objektif, maka alat ukur yang akan digunakan haruslah memenuhi persyaratan sebagai alat ukur

yang baik. Alat ukur yang dipergunakan dalam proses pengukuran hendaknya valid dan reliabel.

Dengan alat ukur ini kita dapat memperoleh data dari suatu objek tertentu, tidak terkecuali dalam cabang olahraga gulat. Alat ukur atau parameter tingkat kemampuan fisik seorang pegulat dapat diketahui dengan menggunakan tes fisik. Pelaksanaan tes dan pengukuran akan berjalan dengan baik apabila ditunjang oleh alat ukur yang valid dan reliabel.

Untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik seorang pegulat dapat diketahui salah satunya dengan cara melakukan tes umum, dalam penelitian ini peneliti menggunakan modifikasi *Judo Special Fitness Test*. Hal tersebut dilakukan karena peneliti melihat karakteristik cabang olahraga judo yang hampir sama dengan olahraga gulat, penelitian ini bertujuan untuk memverifikasi kinerja tes laktat anaerobik pada atlet judo yang telah dimodifikasi kemudian diuji pada atlet gulat.



Gambar 1.1
Tes Anaerobik Laktasid (Ippon Seoi Nage)

Tes yang baik mempunyai tiga karakteristik utama yaitu kesahihan, keterandalan, dan objektivitas. Ketiga kriteria ini sering disebut sebagai persyaratan bagi setiap tes yang akan disusun. Ketepatan pengukuran dalam konsep validitas adalah penting. Ketepatan pada validitas suatu alat ukur tergantung pada kemampuan alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat. Suatu alat ukur yang valid tidak hanya mampu menghasilkan data yang tepat, akan tetapi harus memberikan suatu gambaran yang cermat mengenai data tersebut.

Validitas adalah suatu konsep yang berkaitan dengan sejauhmana tes telah mengukur apa yang seharusnya diukur. Pengertian validitas dan realibilitas terhadap alat ukur kemampuan fisik diperlukan untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut cocok (valid). Validitas diartikan sebagai ukuran seberapa cermat suatu tes melakukan fungsi tesnya seperti yang diungkapkan oleh Sukardi (2003:122) : "Suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur". Sedangkan reliabilitas yang dijelaskan Nurhasan (2007:35) : "Suatu tes dikatakan reliabel jika alat pengukur itu menghasilkan suatu gambaran yang benar - benar dapat dipercaya dan dapat diandalkan untuk membuahkan hasil pengukuran yang sesungguhnya".

Validitas internal instrumen dikembangkan menurut teori yang relevan, sedangkan validitas eksternal instrumen dikembangkan dari fakta empirik. Sehingga dalam penyusunan instrumen yang baik harus memperhatikan teori dan fakta di lapangan. Donald et. al. (1982 : 339) yang dikutip dari Campbell dan Stanley mengungkapkan bahwa validitas internal adalah pengendalian terhadap

variabel-variabel luar yang dapat menimbulkan interpretasi lain. Adapun variabel-variabel yang mempengaruhi validitas internal seperti yang dikemukakan oleh Donald et. al. (1982 : 339) adalah sebagai berikut:

- 1) Pengaruh tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan kemampuan, dan statistik. Hal ini dikontrol dengan desain penelitian dan pemilihan sampel yang sesuai.
- 2) Pengaruh instrumen yang sebelum digunakan, terlebih dahulu diadakan uji coba untuk menentukan tingkat validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang akan dipergunakan.
- 3) Pengaruh kehilangan peserta eksperimen. Hal ini dapat diupayakan dengan cara dikontrol secara terus menerus dengan memotivasi dan memonitor kehadiran sampel melalui daftar hadir yang ketat sejak dari awal sampai akhir eksperimen, sehingga diharapkan tidak terjadi sampel yang mortal.
- 4) Pengaruh tes. Dikontrol dengan memberikan selang waktu yang cukup untuk mengembalikan kondisi tubuh subyek kepada keadaan pulih melalui istirahat yang cukup. Sebagai contoh, pada tes awal yang telah dilakukan, tidak secara langsung diberikan perlakuan sesuai dengan program yang telah dipersiapkan, akan tetapi program diberikan setelah berselang beberapa hari istirahat. Demikian pula pada saat diberikan tes akhir, subyek diberikan waktu istirahat selama satu hari untuk mengembalikan kondisi ke pulih asal.

Validitas eksternal menurut Donald et.al. (1982 : 343) menyatakan validitas eksternal adalah tingkat representatif dari hasil penyelidikan atau dapatnya hasil penyelidikan itu digeneralisasikan. Lebih lanjut Donald et. al. (1982 : 343) yang dikutip dari Bracht dan Glass dinyatakan, terdapat dua macam validitas eksternal yaitu (a) validitas populasi dan (b) validitas ekologi. Validitas populasi menyangkut identifikasi populasi yang akan digeneralisasikan berdasarkan eksperimen. Kemudian pengaruh interaksi antar efek perlakuan dan variabel personal dikontrol dengan cara memberikan batasan yang jelas terhadap kriteria karakteristik subyek eksperimen (sampel) maupun populasi. Dalam hal ini, batasan yang diberikan terhadap sampel maupun populasi adalah pegulat yang tergabung dalam kegiatan olahraga yaitu tim PELATDA Gulat Jawa Barat.

Sedangkan validitas ekologi menyangkut masalah identifikasi populasi yang akan digeneralisasikan berdasarkan hasil eksperimen kepada kondisi lingkungan yang lain.

B. Rumusan Masalah

Validitas dan realibilitas alat ukur merupakan gambaran mengenai kualitas suatu alat ukur. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini diperlukan alat ukur yang memenuhi syarat antara validitas dan realibilitas. Penulis merumuskan masalah sebagai berikut : Apakah alat ukur kemampuan fisik untuk pegulat hasil modifikasi *Judo Special Fitness Test* (JSFT) menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas yang signifikan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui bagaimana tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur kemampuan fisik untuk pegulat hasil modifikasi *Judo Special Fitness Test* pada cabang olahraga gulat.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai:

- a. Secara teoritis dapat dijadikan informasi, inovasi dan keilmuan yang bermanfaat bagi masyarakat dan lembaga olahraga mengenai suatu alat ukur yang akan digunakan sebagai standar dalam menunjukkan tingkat kemampuan fisik, khususnya dalam cabang olahraga gulat.

- b. Secara praktis apabila hasil penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, maka dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam bidang tes dan pengukuran serta dapat dimanfaatkan pula dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet.

E. Batasan Penelitian

Didalam penelitian ini penulis membatasi penelitian agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan dan tujuan penelitian serta agar dapat berjalan dengan lancar dan terkendali. Adapun batasan penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah uji validitas dan reliabilitas alat ukur.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan fisik.
3. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah tim PELATDA Gulat Jawa Barat.

F. Definisi Operasional

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan-batasan yang jelas sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Validitas* menurut Nurhasan (2007:35) adalah suatu tes dikatakan tepat, bila tes tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur
2. *Reliabilitas* menurut Nurhasan (2007:42) adalah apabila suatu tes diberikan kepada suatu kelompok dan kemudian tes tersebut diberikan kembali pada waktu

yang berlainan pada kelompok yang identik, maka hasil tes pertama dan kedua menunjukkan adanya skor yang sama.

3. *Alat ukur (tes)* adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana tertentu dengan cara dan aturan yang telah ditentukan. Menurut Suharsimi Arikunto dalam Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Nurhasan (2007:3)
4. *Kemampuan fisik* adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seseorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Selanjutnya Harsono (1988) mengatakan bahwa sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam peningkatan prestasi atlet.

G. Lokasi Dan Sampel

Lokasi yang dilakukan untuk penelitian pada saat melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur kemampuan fisik untuk pegulat adalah di kompleks olahraga padjajaran (GOR Gulat), dikarenakan tempat tersebut merupakan tempat berlatih tim PELATDA Gulat Jawa Barat. Sehingga memudahkan dan menunjang pada penelitian yang akan dilakukan.

