

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses mempelajari, mempraktikkan, dan mengapresiasi seni serta ilmu pergerakan manusia. Bidang ini merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan. Gerakan merupakan karakteristik dasar makhluk hidup, dan dalam konteks manusia, gerakan merupakan bagian penting dari aktivitas fisik. Oleh karena itu, pembelajaran mengenai aktivitas fisik menjadi sangat esensial dalam menunjang kualitas hidup seseorang. Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki visi jangka panjang yang terstruktur dan dijabarkan ke dalam langkah-langkah jangka pendek agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara efektif. Keduanya menyatu dalam kerangka tujuan pendidikan umum, dengan fokus untuk membentuk individu secara menyeluruh, tidak hanya dalam aspek fisik tetapi juga dalam aspek mental dan sosial. Olahraga sendiri merupakan fondasi utama serta cerminan filosofi kehidupan, yang memadukan keseimbangan antara kesehatan tubuh dan kekuatan moral, semangat, serta kecerdasan. Selain itu, olahraga juga menjembatani hubungan antara budaya, pendidikan, dan aktivitas keolahragaan, sehingga menciptakan harmoni dalam kehidupan yang dilandasi oleh kebahagiaan, upaya yang luhur, nilai-nilai pendidikan yang mulia, serta penghormatan terhadap prinsip etika yang baik (Indrayana, 2018; M.Or, 2017).

Dalam cabang olahraga gulat, dikenal dua jenis gaya yang secara resmi dipertandingkan baik di tingkat nasional maupun internasional, yaitu gaya bebas (freestyle) dan gaya Greco-Roman. Gaya bebas merupakan teknik bertanding di mana pegulat diperbolehkan menggunakan tangan maupun seluruh bagian tubuhnya untuk melakukan serangan, termasuk menyerang kaki lawan, asalkan sesuai dengan ketentuan peraturan yang berlaku (Kembara et al., 2022). Sedangkan gaya greco roman adalah tata cara permainan gulat yang melarang menggunakan kaki untuk melakukan kontak dan melarang pegulat menyerang bagian tubuh

bawah atau bagian pinggul kebawah. Karena telah terjadi kemajuan dalam teknik dasar gulat dan metode latihannya, olahraga gulat sekarang dapat dilakukan dengan aman dan tidak menyakitkan. Untuk belajar teknik dasar gulat, misalnya, dimulai dengan latihan jatuhan, posisi merangkak, jongkok, dan posisi berdiri. Untuk latihan sparing, juga dimulai dengan posisi jatuhan (Indrayana, 2018). Olahraga gulat adalah cabang bela diri yang menggunakan gerakan-gerakan kombinasi tarikan, dorongan, mengangkat dan putaran serta menitik beratkan pada teknik bantingan, gulungan dan kuncian yang dilakukan dalam usaha untuk mengurangi kesetabilan lawan dan meningkatkan gerakan serangan (Martiani, 2018). Dalam olahraga apa pun, keterampilan dan kemahiran gerak secara keseluruhan berarti seorang harus mahir melakukan gerakan teknik dasar dengan tujuan untuk memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai prestasi. Salah satu bentuk sumbangsih yang dapat diberikan oleh atlet terhadap pencapaian prestasi adalah kemampuan dalam mengembangkan pola permainan melalui penerapan taktik dan strategi yang sesuai saat menghadapi lawan. Hal ini juga relevan dalam cabang olahraga gulat, di mana penguasaan terhadap teknik-teknik dasar menjadi hal yang krusial untuk mendukung pencapaian prestasi. Penguasaan tersebut memungkinkan pegulat untuk lebih mudah melakukan serangan maupun bertahan, serta memberi keleluasaan dalam menerapkan berbagai strategi secara efektif (Indrayana, 2018).

Secara umum, yang menjadi permasalahan para atlet gulat dalam melakukan bantingan ialah kekuatan otot lengan dan pinggang yang kurang dalam pegangan tangan kepada lawan ketika ingin melakukan bantingan. Otot yang terlibat dalam pelaksanaan teknik bantingan, terutama pada variasi bantingan pinggang, meliputi kekuatan otot kaki, otot area pinggang, serta otot lengan (Martiani, 2018). Hal ini menjadikan kurangnya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot pinggang terhadap bantingan yang paling fatal ketika melakukan bantingan yang gagal (Murdiansyah, 2022). Untuk solusi dari hal tersebut maka perlu untuk memperkuat otot bagian lengan dan pinggang dengan melakukan latihan sirkuit training dengan menggunakan barbell (MUSTOFA & JATMIKO, 2019) secara berkala kurang lebih satu bulan atau dua bulan, oleh karena itu penelitian tentang pengaruh otot lengan dan pinggang dengan bantingan dalam cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung

Mochamad Fahmi Islahuddin, 2025

*HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PINGGANG DENGAN HASIL*

*BANTINGAN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ini sangat penting mengingat kurangnya referensi latihan dan kesadaran dalam melakukan bantingan.

Dalam kenyataanya, banyak atlet gulat yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik bantingan yang ada dalam cabang olahraga gulat seperti bantingan lengan, bantingan kepala, dan bantingan pinggang. Hal ini terlihat dari ketidak tepatan atlet gulat dalam pegangan tangan dan juga posisi badan yang kurang pas dalam melakukan teknik bantingan, masih kurangnya pemahaman tentang kurangnya latihan otot lengan dan dan pinggang terhadap bantingan. Adapun model model latihan otot lengan dan pinggang seperti latihan otot lengan yaitu dengan push up, full up, dan latihan weight training. Model latihan ini diyakini dapat meningkatkan keterampilan teknik bantingan cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung. Maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara latihan otot lengan dan pinggang terhadap bantingan cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung. kurangnya latihan spesifik, yang dapat menyebabkan cedera atau penurunan performa. Ketidakseimbangan otot juga bisa menjadi masalah, di mana otot tertentu lebih kuat daripada yang lain, mengganggu teknik dan stabilitas (Martiani, 2018).

Gulat merupakan salah satu jenis olahraga bela diri yang melibatkan berbagai macam gerakan seperti menarik, mendorong, mengangkat, dan memutar, dengan penekanan pada teknik bantingan, kuncian, serta gulungan. Tujuan utama dari kombinasi gerakan tersebut adalah untuk mengganggu keseimbangan lawan dan memaksimalkan serangan dalam satu rangkaian gerakan. Kurniawan (2012: 125) juga menyatakan bahwa gulat adalah bentuk olahraga fisik yang mempertemukan dua individu dalam kontak langsung, di mana salah satu peserta bertujuan menjatuhkan atau menguasai lawannya. Teknik-teknik dasar ini memegang peranan penting dan membutuhkan latihan berkelanjutan. Oleh karena itu, selain penguasaan teknik, dibutuhkan pula pembinaan aspek fisik sebagai penunjang performa saat bertanding (Martiani, 2018).

Secara umum, penguasaan teknik dasar dapat dilakukan berulang kali sampai teknik tersebut benar-benar dikuasai. Agar teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna, latihan teknik dasar harus dilakukan saat atlet masih segar atau

**Mochamad Fahmi Islahuddin, 2025**

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PINGGANG DENGAN HASIL**

**BANTINGAN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

prima. Menurut Rubianto Hadi (2004), kondisi atlet yang buruk dapat merusak teknik dasar. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar sangat penting untuk mencapai prestasi. Dengan demikian, seorang atlet gulat yang ingin berprestasi harus benar-benar menguasai teknik gulat dasar. Dengan menguasai teknik dasar, seorang prajurit dapat memiliki banyak amunisi dan senjata lengkap, yang memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, dan dapat menggunakan strategi yang lebih beragam (Indrayana, 2018).

Daya otot memegang peranan krusial dalam cabang olahraga gulat, terutama dalam pelaksanaan teknik bantingan. Tanpa kekuatan otot yang memadai, penerapan teknik bantingan yang efektif akan sulit dicapai. Sebaliknya, apabila seorang pegulat memiliki kekuatan otot yang optimal, maka pelaksanaan teknik bantingan pun dapat dilakukan dengan lebih maksimal dan efisien (Kembara et al., 2022). Peran kekuatan otot kaki dan otot punggung dianggap sangat penting dalam penerapan teknik bantingan dalam gulat. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk menyusun program latihan yang lebih terfokus dan sesuai agar pelaksanaan teknik bantingan dapat berlangsung secara efektif, dengan dukungan kondisi fisik atlet yang optimal (Martiani, 2018).

Dari penelitian ini membahas tentang setiap pemain gulat harus mempelajari teknik dasar bantingan, jatuhan, dan kuncian. Teknik bantingan adalah teknik yang menggunakan kekuatan otot lengan tangan dan paha untuk mengalahkan lawan, teknik jatuhan adalah teknik dasar untuk meminimalkan cedera yang disebabkan oleh bantingan, dan teknik kuncian adalah teknik paling akhir yang digunakan untuk mengalahkan lawan (Sabillah et al., 2022). Peneliti memperhatikan banyak hal saat atlet melakukan teknik banting kayang. Ini termasuk gerakan kayang dengan otot pingang yang lentur, tangkapan pinggang lawan dengan kedua tangan, dan kekuatan otot tungkai kaki yang melecut lawan saat dibanting, membuat lawan terangkat ke atas membentuk garis lingkaran (Septian & Jarmiko, 2018). Proses yang sistematis ini membuat peneliti sangat tertarik untuk meneliti semua komponen yang mempengaruhi keberhasilan teknik bantingan kayang ini karena titik tertinggi yang diperoleh adalah titik tertinggi (Indik Syahrabanu, 2023).

**Mochamad Fahmi Islahuddin, 2025**

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PINGGANG DENGAN HASIL BANTINGAN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam penelitian yang dilakukan pada tahun 2012 mengenai Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat mahasiswa makasar dalam penelitian yang dilakukan diartikel ini membahas tentang kemampuan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan,akan tetapi yang membedakan dalam penelitian saya yaitu atlet dan tempat di Kabupaten Bandung,dan juga intrumen hanya berbeda sedikit dalam penelitian menggunakan *handgrip dynamometer,back and leg dynamometer* dan bantingan selama 30 detik yang di lakukan satu orang atlet (Juhanis, 2012).

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 ini membahas tentang kekuatan otot tungkai dan kelentukan dalam penelitian ini dijelaskan satu per satu terkait yang ada di otot tungkai,dan kelentukan secara rinci dan juga sedikit membahan tentang tek nik teknik yang ada dalam cabang olahraga gulat dan tidak luput juga membahas pengertian olahraga gulat,tetapi yang membedakan disini ialah dalam instrumen yang di ambil kekuatan otot tungkai menggunakan vertikal jump dan untuk kelentukan menggunakan sit an reach (Kembara et al., 2022).

Dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gerakan bantingan lengan,pinggang,kepala,dan kayang dalam cabang olahraga gulat. Yang dimana penelitian ini berupaya mengetahui tingkat kebaikan bantingan yang dilakukan oleh seorang atlet gulat kanupaten bandung,dengan cara menggunakan tekel bag sebagai objek bahan untuk latihan setiap para atlet. Dalam penelitian sebelumnya yaitu bantingan kayang saja tidak dengan pengaruh latihan otot lengan dan pinggang terhadap bantingan lengan,kepala,dan pinggang terhadap cabang olahraga gulat kabupaten bandung. Dengan diadakannya penelitian ini akan memberikan manfaat fan inovasi baru di dunia olahraga terutama cabang olahraga gulat. Ada atau tidaknya pengaruh latihan otit lengan dan pinggang terhdap bantingan cabang olahraga gulat dapat memberikan gambaran terhdapa para atlet atau pelatih. Karena pentingnya bagi seorang atlet untuk memperhatikan ketepatan bantingan guna meningkatkan prestasi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang ada, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan latihan kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan olahraga gulat ?
2. Apakah terdapat hubungan latihan kekuatan otot pinggang dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara model latihan kekuatan otot lengan dan otot pinggang dengan hasil bantingan olahraga gulat?
4. Seberapa besar hubungan model latihan kekuatan otot lengan dan otot pinggang dengan hasil bantingan?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gerakan bantingan lengan, pinggang, kepala, dan kayang dalam cabang olahraga gulat. Apakah terdapat hubungan latihan kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan olahraga gulat. Selain itu, Apakah terdapat hubungan latihan kekuatan otot pinggang dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara model latihan kekuatan otot lengan dan otot pinggang dengan hasil bantingan olahraga gulat. Seberapa besar hubungan antara model latihan kekuatan otot lengan dan otot pinggang dengan hasil bantingan olahraga gulat. Yang dimana penelitian ini berupaya mengetahui tingkat kebaikan bantingan yang dilakukan oleh seorang atlet gulat kanupaten bandung, dengan cara menggunakan tekel bag sebagai objek bahan untuk latihan setiap para atlet. Dalam penelitian sebelumnya yaitu bantingan kayang saja tidak dengan pengaruh latihan otot lengan dan pinggang terhadap bantingan lengan, kepala, dan pinggang terhadap cabang olahraga gulat kabupaten bandung. Dengan diadakannya penelitian ini akan memberikan manfaat dan inovasi baru di dunia olahraga terutama cabang olahraga gulat. Ada atau tidaknya pengaruh latihan otot lengan dan pinggang terhadap bantingan cabang olahraga gulat dapat memberikan gambaran terhadap para atlet atau pelatih. Karena pentingnya bagi

seorang atlet untuk memperhatikan ketepatan bantingan guna meningkatkan prestasi.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran kepada para atlet gulat bahwasannya menjaga kekuatan dapat memberikan dampak-dampak baik yaitu, Untuk meningkatkan Kekuatan Fisik Meningkatkan kekuatan lengan dan pinggang membantu dalam melakukan gerakan teknik gulat yang lebih efektif, seperti mengangkat dan menjatuhkan lawan. Menjaga stabilitas dan Keseimbangan otot pinggang yang kuat mendukung stabilitas tubuh, memungkinkan pegulat untuk menjaga posisi yang baik dan menghindari jatuh saat bertarung. Juga menjaga Kekuatan Daya Tahan, latihan kekuatan meningkatkan daya tahan otot, yang penting dalam pertandingan panjang agar pegulat tidak cepat lelah. Pencegahan Cedera. Otot yang kuat dapat melindungi sendi dan jaringan lunak dari cedera akibat beban yang tinggi selama latihan atau pertandingan. Untuk meningkatkan Teknik. Kekuatan tambahan memungkinkan pegulat untuk melaksanakan teknik dengan lebih presisi dan kontrol, meningkatkan performa secara keseluruhan. Dan yang paling penting untuk menjaga Kepercayaan Diri. Meningkatkan kekuatan fisik dapat meningkatkan rasa percaya diri pegulat, yang berkontribusi pada performa yang lebih baik di arena, dan manfaat bagi atlet gulat dalam upaya meningkatkan bantingan, hendaknya pegulat serta pelatih harus memperhatikan komponen kekuatan otot lengan dan otot pinggang, karena kedua komponen ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan bantingan cabang olahraga gulat. Bagi atlet dapat mengembangkan kemampuan gulat dalam melakukan teknik bantingan khususnya berdasarkan analisa yang telah diteliti dalam penelitian ini. Ada juga manfaat bagi pelatih dalam penelitian ini yaitu Semua pelatih gulat dapat menggunakan metode latihan ini saat mereka membuat program latihan mereka yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet gulat. Dalam latihan para pegulat hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa latihan kekuatan otot lengan dan otot pinggang sehingga nantinya latihan yang diberikan berhasil diterapkan oleh pegulat. Bagi pelatih gulat dapat memberikan materi yang tepat kepada seorang pegulat khususnya untuk melatih kekuatan otot lengan dan otot

**Mochamad Fahmi Islahuddin, 2025**

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PINGGANG DENGAN HASIL**

**BANTINGAN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pinggang yang didukung dengan materi lainnya guna meningkatkan kemampuan bantingan sehingga dapat mendukung dalam penciptaan poin dengan mudah. Dan yang terakhir untuk Sasana gulat diharapkan fasilitas yang baik atau yang memadai terhadap atlet yang melakukan latihan. Selain itu, sasana gulat juga menjadwalkan program latihan secara rutin serta memiliki pelatih yang bertanggung jawab dan bertugas dengan kesesuaian kompetensi yang dimiliki pelatih

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini difokuskan pada hubungan antara kekuatan otot lengan dan pinggang dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung. Variabel yang dikaji meliputi kekuatan otot lengan dan pinggang sebagai variabel independen dan hasil bantingan sebagai variabel dependen. Penelitian ini tidak membahas faktor-faktor eksternal lainnya seperti kinerja pelatih maupun kepengurusan. Ruang lingkup wilayah penelitian mencakup atlet gulat Kabupaten Bandung yang dipilih secara acak tetapi harus mempunyai kriteria, kriteria yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu atlet gulat yang telah mengikuti pertandingan PON, PORDA, dan pertandingan antara club. Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan, terhitung sejak Januari hingga Februari 2025. Subjek penelitian terdiri atas 15 atlet gulat yang memiliki kriteria tertentu.