

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Olahraga gulat sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia, pada masa setelah perang dunia ke dua olahraga gulat dibawa oleh tentara Belanda yang pada waktu itu menduduki wilayah Indonesia sebagai negara koloni. Gulat menjadi olahraga yang digandrungi dan dipertontonkan di pasar malam.

Sebagai salah satu cabang olahraga beladiri asing yang sudah dikenal sejak lama, kehadiran olahraga gulat belum terlalu dapat dirasakan oleh kebanyakan masyarakat Indonesia, olahraga gulat masih kalah pamor dengan cabang olahraga beladiri asing lain yang datang ke Indonesia seperti karate, tae kwon do dan olahraga asal negeri gajah yang saat ini tengah digandrungi kawula muda yaitu muay thai. Hal tersebut merupakan pekerjaan rumah yang harus ditanggulangi oleh semua pihak khususnya para pelaku dan pecinta olahraga gulat, agar kelak peminat olahraga gulat dapat sejajar atau bahkan lebih diminati dibandingkan dengan peminat beladiri tae kwon do, karate dan muay thai.

Prestasi yang diraih para pegulat di ajang Internasional juga tidak terlalu membanggakan, belum ada satu medali pun yang dapat disumbangkan di pesta olahraga terbesar seluruh dunia yaitu Olimpiade. Hingga saat ini Gulat baru dapat mencapai level Asia saja, itu pun sudah sekitar 60 tahun yang lalu. Menurut sejarah yang tercatat, hanya baru dua orang saja orang asal Indonesia yang mampu mempersembahkan medali di ajang Asian Games, yaitu Rachman Firdaus (kelas 63 kg gaya romawi-yunani) dan Mujadi (Kelas 52 kg gaya romawi-yunani).

Tentunya banyak hal yang perlu di evaluasi dari prestasi yang kurang ini, salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Harsono (1988, hlm. 100) menyatakan bahwa “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan

mental”. Keempat hal tersebut tentu sangat berkaitan dan tidak dapat dipilah-pilah, sebagai gambarannya yaitu fisik sebagai modal untuk menunjang pelatihan teknik dan taktik kemudian mental merupakan modal utama untuk mengaplikasikan teknik dan taktik yang telah dilatih dalam pertandingan.

Setiap cabang olahraga memiliki spesifikasi keterampilan gerak yang berbeda-beda. Apabila ingin berprestasi dalam olahraga tingkat dunia tentunya setiap pemain harus memiliki keterampilan yang mahir atau otomatisasi. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi seorang atlet. Harsono (1988, hlm. 100) memandang penampilan atlet sangat dipengaruhi oleh kesempurnaan suatu teknik, seperti yang dikemukakannya “Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan”. Dalam olahraga, teknik adalah gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan kegiatan dalam cabang olahraga. Senada dengan itu Prawiranegara (1980, hlm. 24) menambahkan bahwa “Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi” penguasaan teknik dasar menjadi syarat mutlak yang harus dikuasai untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Adapun tujuan dilaksanakannya pelatihan teknik agar semakin matangnya otomatisasi dari gerak dasar dan gerak lanjutan suatu cabang olahraga tertentu. Seperti yang diungkapkan oleh Giriwidjoyo (2010, hlm. 331) bahwa “Latihan teknik untuk suatu cabang olahraga prestasi adalah proses menghafal gerakan-gerakan yang sesuai dengan tuntutan gerak keterampilan cabang olahraga itu” maka semakin sering suatu teknik dilakukan dengan benar, semakin matang pula otomatisasi gerak atlet tersebut.

Terdapat tiga tahapan pembelajaran gerak yaitu : tahap *verbal-cognitive*, tahap motorik, dan tahap otonomi (Fitts and Posner (1967) dalam Mahendra (2007, hlm. 234)). Pelatih dituntut untuk mencapai tahapan paling akhir yaitu tahapan otonomi atau otomatisasi. Dalam olahraga gulat, diperlukan otomatisasi gerak baik berupa serangan, bertahan, *counter-attack* (bertahan kemudian menyerang balik) dan mengangkat adalah hal yang mutlak diperlukan selama

pergulatan berlangsung agar meraih kemenangan. Maka latihan teknik sangatlah perlu dilatih secara terus menerus dan berulang ulang.

Sesuai norma yang berlaku dalam metodologi olahraga yaitu dalam pelatihan teknik atlet yang berlatih tidak boleh dalam keadaan lelah, karena yang terjadi dalam pelatihan teknik adalah menggunakan koordinasi syaraf dan otot. Apabila syaraf dan otot dalam keadaan lelah misalkan karena telah melakukan pelatihan fisik, maka syaraf dan otot tidak dapat berkoordinasi secara optimal yang dapat menyebabkan atlet melakukan kesalahan gerak dalam melakukan pelatihan teknik. Seperti yang diungkapkan Giriwijoyo (2010, hlm. 330)

“yang tidak boleh dilakukan adalah memberi pelatihan teknik (keterampilan) pada orang yang sudah lelah pelatihan fisik, karena otot-otot yang sudah lelah tidak dapat merespon tugas koordinasi secara akurat, sehingga latihan teknik bukannya memantapkan rumusan gerak yang sudah ada, tetapi bahkan dapat mengacaukannya!”

Rumusan gerak yang sudah direkam secara baik oleh memori atlet dapat tergantikan oleh memori gerakan yang salah akibat kelelahan yang terjadi, apabila kesalahan gerak ini dilakukan berulang dalam jangka waktu yang lama, maka terjadilah *handicaping habits* atau kesalahan gerak yang terus berulang-ulang. *Handicaping habits* akan sangat mengganggu performa atlet dalam bertanding, maka haruslah menjadi catatan khusus bagi pelatih agar norma ini tidak dilanggar agar tercapainya prestasi yang maksimal.

Gulat diklasifikasikan menjadi tiga gaya yang berbeda, yaitu gulat gaya romawi-yunani (*greco roman*), gulat gaya bebas (*freestyle*) dan gulat putri (*female wrestling*). Gaya romawi-yunani memperbolehkan peserta menggunakan lengan dan tubuh bagian atas untuk saling bergulat, menurut Erawan (2010, hlm.74) “Dalam gulat gaya romawi - yunani, seorang pegulat dilarang keras menangkap lawan di bawah garis pinggang atau menggaet kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan suatu gerakan”. Sebagai hasilnya, terjadi lebih banyak lemparan, bantingan dan pola-pola serangan yang membentuk suatu amplitudo dibanding gulat gaya bebas, dengan tujuan keduanya untuk memiting bahu lawan ke lantai selama beberapa detik. Poin juga diperoleh untuk lemparan

dan gerakan *take down*, dengan pertandingan segera dinyatakan berakhir jika pegulat memperoleh keunggulan delapan poin.

Bagi para atlet gulat laki-laki di Indonesia, gulat gaya bebas lebih banyak diminati dibandingkan dengan gaya romawi-yunani. Kebanyakan para pegulat yang memilih gaya romawi-yunani merupakan pegulat “buangan” yang kalah bersaing di gaya bebas atau mencari peluang lain untuk meraih prestasi. Salah satu alasan yang mendasar adalah karena hampir di setiap daerah, klub, dan perkumpulan gulat di Indonesia mengajarkan latihan gaya bebas sebagai latihan dasar bagi para pemula. Selain itu pada kategori usia dini dan remaja, pertandingan yang diselenggarakan kebanyakan adalah pertandingan gaya bebas saja.

Terdapat berbagai macam teknik dasar serangan di dalam gaya romawi-yunani seperti bantingan tangan, bantingan kepala, bantingan pinggang, susupan pinggang, kayang depan, tarikan lengan dan teknik variasi lainnya, semua jenis serangan tersebut dapat digunakan dalam pertandingan gulat sesuai kemampuan dan spesialisasi masing-masing atlet.

Menurut pengalaman penulis selama menekuni dan menganalisa pertandingan gulat, walaupun cukup banyak teknik yang dapat digunakan, ada berapa teknik serangan yang lebih dominan dan paling sering digunakan dalam pertandingan gulat gaya romawi-yunani, yaitu bantingan lengan, bantingan kepala dan tarikan lengan. Setelah dilakukan wawancara dengan wakil ketua bidang pelatihan Pengda PGSI Jabar mengenai hasil pertandingan gulat gaya romawi-yunani Jabar *Open* senior 2014 di Bandung, ketiga teknik ini lebih sering dilakukan karena tingkat keberhasilannya tinggi juga satu sama lain dapat dikombinasikan menjadi suatu rangkaian serangan.

Hasil pengamatan ini menjadi daya tarik bagi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul :**“Profil Serangan Bantingan Lengan, Bantingan Kepala dan Tarikan Lengan dalam Gaya Romawi-Yunani Cabang Olahraga Gulat”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, diberikan identifikasi mengenai masalah yang diteliti. Penulis meneliti mengenai profil berkenaan dengan teknik bantingan lengan, bantingan kepala dan tarikan lengan yang dilakukan oleh atlet gulat gaya romawi yunani, untuk membuktikan hasil pengamatan dalam pertandingan terakhir pada tahun 2014. Populasi penelitian ini adalah atlet gulat peserta kejuaraan nasional gulat senior kategori gaya romawi yunani. Sampel penelitian yang dipilih acak oleh penulis adalah atlet kategori kelas kecil hingga menengah (kelas 54 kg, 59 kg, 66 kg, 71 kg dan 75 kg) dengan alasan karena pada kelas menengah hingga kelas berat (80 kg, 85 kg, 98 kg dan 135 kg) pertandingan yang terjadi lebih di dominasi dengan pergulatan yang mengandalkan tenaga, selain itu tingkat persaingannya pun lebih rendah karena pesertanya cenderung lebih sedikit.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran teknik bantingan lengan yang dilakukan atlet gulat senior gaya romawi yunani dalam pertandingan?
2. Bagaimana gambaran teknik bantingan kepala yang dilakukan atlet gulat senior gaya romawi yunani dalam pertandingan?
3. Bagaimana gambaran teknik tarikan lengan yang dilakukan atlet gulat senior gaya romawi yunani dalam pertandingan?

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran teknik bantingan lengan yang dilakukan atlet gulat senior gaya romawi yunani dalam pertandingan?

2. Untuk mengetahui gambaran teknik bantingan kepala yang dilakukan atlet gulat senior gaya romawi yunani dalam pertandingan?
3. Untuk mengetahui gambaran teknik tarikan lengan yang dilakukan atlet gulat senior gaya romawi yunani dalam pertandingan?

4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat dalam dunia olahraga.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran, dan bertanggungjawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti lain untuk mengaplikasikan teori kedalam praktik dengan fakta hasil penelitian tentang jumlah bantingan lengan, bantingan kepala dan tarikan lengan dalam satu kategori pertandingan gaya romawi-yunani.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman dan rujukan bagi pelatih untuk menentukan dan menerapkan secara tepat tahapan pelatihan dan program pada periodisasi latihan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam rangka melakukan peningkatan prestasi, khususnya dalam hal penerapan pelatihan gaya romawi-yunani.

5. Batasan Penelitian

Agar masalah ini tidak menyimpang dari masalah yang penulis ajukan. Batasan penelitian ini juga untuk membatasi penelitian agar lebih spesifik, maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut :

1. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang mendata jumlah bantingan lengan, bantingan kepala dan tarikan lengan dalam satu pertandingan gaya romawi-yunani dalam cabang olahraga gulat.
2. Sumber data adalah atlet gulat gaya romawi-yunani kategori senior.
3. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampel purposif atau pemilihan sampel yang dapat mewakili pada setiap kelas pertandingan gulat gaya romawi-yunani. Sampel purposif (*purposive sampling*) menurut Sukmadinata (2012, hlm.254) adalah “sampel yang diperoleh dari pengambilan sampel sesuai tujuan penelitian”.

6. Batasan Istilah

Guna menghindari kemungkinan terjadi kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut:

1. Profil menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah gambaran dan penjelasan mengenai sesuatu sesuai dengan fenomena yang ada.
2. Bantingan lengan adalah ketika tangan kiri lawan berusaha memegang bahu, penyerang segera mengait dan masuk ke lengan atas tangan kiri lawan dan tangan kiri berusaha memegang pergelangan tangan kanan lawan, ketika kuncian pada lengan atas sudah mengait, penyerang berputar 180 derajat hingga lawan berada di belakang penyerang. Tarik kuncian ke depan hingga lawan melayang sampai terjatuh. (Erawan, 2010, hlm. 79).
3. Bantingan Kepala adalah ketika tangan kiri penyerang menangkap tengkuk lawan, tangan kanan memegang lengan atas lawan. Kaki kiri penyerang berada diantara kedua kaki lawan. Dengan berputar 180 derajat penyerang membelakangi lawannya dan berusaha menekan kepala lawan hingga terjatuh. Ketika lawan terjatuh, penyerang segera mengunci lawan (Erawan, 2010, hlm. 78).
4. Tarikan lengan adalah ketika kedua pegulat berdiri saling berhadapan, tangan kiri penyerang memegang bahu lawan, lengan kanan melilit

Acil Irawan, 2015

PROFIL BANTINGAN LENGAN, BANTINGAN KEPALA DAN TARIKAN LENGAN PADA GAYA ROMAWI-YUNANI CABANG OLAHRAGA GULAT

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

sikut kanan lawan. Tubuh lawan ditarik ke bawah. Penyerang berhasil menarik dan menjepit sikut kanan lawan untuk kemudian menyerangnya (Erawan, 2010, hlm. 74).

7. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi yang peneliti ambil dalam penulisan skripsi adalah sebagai berikut: BAB I Pendahuluan yang didalamnya berisi Latar belakang masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Batasan Istilah dan Struktur Organisasi Skripsi. BAB II Kajian Teoritis yang di dalamnya berisi Hakekat Olahraga Gulat, Perlengkapan Pertandingan, Peraturan Pertandingan, Kategori Gaya, Usia dan Kelas Pertandingan, Teknik dalam Gaya Romawi-Yunani, Karakteristik Gaya Romawi-Yunani. BAB III Prosedur Penelitian yang di dalamnya berisi Metode Penelitian, Populasi dan Sampel, Langkah-langkah Penelitian, Instrumen Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian, Prosedur Pengolahan Data. BAB IV Hasil Penelitian dan Analisis Data yang di dalamnya berisi Hasil Pengolahan Data, dan Diskusi Penemuan. BAB V. Kesimpulan dan Saran yang di dalamnya berisi Kesimpulan dan Saran.