

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sebagian besar masyarakat Indonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk meningkatkan dan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa melalui prestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktifitas berolahraga Muchtar dalam kemenpora, (2010, hlm. 2) yang menyatakan “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara di gelanggang internasional’.

Olahraga di masyarakat sebagai ajang prestasi, tetapi dalam perkembangannya selain sebagai ajang prestasi olahraga juga dirasa sebagai pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan Nasional. Pasal 4 di jelaskan sebagai berikut:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Sehubung dengan tujuan di atas maka telah dijelaskan pula dalam pasal 27 UUD 1945 yang menyatakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Demi tercapai prestasi yang baik dan maksimal perlu dilaksanakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan mengadakan perkumpulan olahraga. Kemudian diadakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan untuk dijadikan sebagai tolak ukur sukses atau tidaknya pembinaan olahraga yang dilakukan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama dimulai dari pusat hingga ke daerah-daerah melalui induk organisasi yang ada guna pencapaian prestasi yang maksimal, di antaranya prestasi dalam olahraga gulat.

Pembinaan olahraga sebagai sebuah tahapan penting dalam pembinaan prestasi olahraga karena merupakan pondasi dari bangunan system pembinaan prestasi olahraga. Menurut Ria Lumintuarso kemenpora, (2010, hlm. 70) “proses pembibitan olahraga ditata dengan pola yang terstruktur sesuai dengan fungsi perkembangan atlet pada usia pembibitan yaitu dimulai dari usia SD hingga SMA”. Langkah pertama dalam proses pembibitan olahraga adalah pemanduan bakat untuk mengidentifikasi bakat anak (usia 10-12 tahun) pada bidang olahraga. Langkah kedua adalah pengembangan bakat, yaitu mengidentifikasi kecocokan anak (usia 10-13 tahun) terhadap cabang olahraga tertentu agar berprestasi dimasa depan. Langkah ketiga adalah pembinaan atlet usia 14-16 tahun melalui sentra/club pembibitan yang mengacu pada cabang olahraga tertentu. Langkah keempat adalah melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) yaitu merupakan saringan atau seleksi dari sentra olahraga yang menunjukkan hasil sesuai standar pencapaian prestasi pada usia 15-19 tahun. Langkah kelima atau langkah terakhir adalah kompetisi yang merupakan fase pertama atlet belajar berkompetisi pada waktu kompetisi yang sesungguhnya.

Langkah keempat dari pembibitan olahraga yaitu melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). PPLP merupakan suatu bagian dari system pembinaan prestasi olahraga yang integral melalui kombinasi antara pembinaan prestasi dengan jalur pendidikan formal di sekolah. System ini memiliki posisi strategis dalam melakukan pondasi pembangunan prestasi olahraga di Indonesia pada usia potensial (*the golden age*) dalam rangka pengembangan bakat siswa di bidang olahraga.

Kontribusi PPLP pada kekuatan olahraga, baik daerah maupun nasional sangatlah besar. Sejumlah atlet yang berhasil mengharumkan Merah Putih di ajang pertandingan internasional lahir dari PPLP. Oleh karena itu, keberadaan PPLP sebagai lumbung atlet-atlet muda potensial mempunyai peran yang sangat strategis dan penting dalam pembibitan calon atlet berprestasi. Pembibitan olahraga melalui PPLP harus dilakukan secara cermat, akurat, dan mencetak calon-calon atlet masa depan yang diharapkan mampu menjadi duta Negara dalam peraturan olahraga internasional.

Selama pembinaan akan dilakukan pembinaan bertingkat, berjenjang dan berkelanjutan yang bermuara untuk mencapai prestasi pada ajang PORDA atau POPNAS 2015 dan bahkan tidak menutup kemungkinan menjadi atlet jabar paada ajang PON XIX 2016 di Jabar.

Gulat termasuk salah satu olahraga bela diri. Menurut pengamatan peneliti hampir seluruh negara saat ini mengenal olahraga Gulat. Olahraga Gulat merupakan salah satu olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi. Hal ini dapat dicapai melalui pembinaan atlet, baik melalui latihan di sekolah-sekolah, maupun organisasi Pengcab dan Pengda. Oleh karena itu perlu ada upaya atau usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet.

Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting dan menjegal dengan tujuan posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras, sehingga terjadilah *touché* (kemenangan mutlak). Gulat menurut PGSI (1980, hlm. 1) yaitu:

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

Pada pertandingan internasional gulat dipertandingkan dalam dua gaya, yaitu gaya bebas dan gaya Yunani Romawi. Adapun Perbedaan antara kedua gaya yaitu gaya bebas dan gaya Yunani Romawi. Gulat gaya Yunani Romawi yaitu pegulat tidak boleh menyerang kaki dan tidak boleh menggunakan kaki sebagai

alat untuk menyerang. Sedangkan pada gulat gaya bebas yaitu apa yang tidak boleh pada gaya Yunani Romawi pada gaya bebas diperbolehkan.

Dalam olahraga gulat terbagi atas 4 (empat) teknik dasar yaitu teknik menyerang, teknik *block*, teknik *counter*, dan teknik mengangkat. Teknik serangan terbagi dalam beberapa gerakan yaitu: tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan. Sedangkan teknik pertahanan terbagi dalam tiga posisi yaitu : menurut Prawira Saputra (1993, hlm. 1) posisi pertahanan atas atau berdiri, posisi pertahanan dalam posisi kodok, dan posisi pertahanan dalam posisi telungkup.

Keberhasilan seorang pegulat dalam memenangkan suatu pertandingan terdapat beberapa cara, yaitu kemenangan ketika pergulatan telah terjadi (dengan teknik jatuhan, angka teknik dan angka mutlak) dan kemenangan sebelum pergulatan dimulai (karena lawan cedera dan diskualifikasi/berat badan melebihi kelas yang ditentukan). Seperti yang dijelaskan oleh Siswanto (2010, hlm. 26) bahwa : “Suatu pergulatan dapat dimenangkan dengan : jatuhan, cedera, ketidakhadiran, diskualifikasi, angka mutlak dan angka teknik”. Seorang pegulat dituntut untuk menguasai berbagai macam teknik agar dapat memenangkan sebuah pergulatan serta mempermudah dalam mengalahkan lawannya. Dalam olahraga gulat terdapat beberapa teknik yang biasa digunakan seperti teknik tarikan, teknik dorongan, teknik angkatan, teknik bantingan, teknik gulungan, teknik tangkapan, teknik kaitan, teknik kayang dan teknik kombinasi.

Seorang pegulat harus menguasai kemampuan dalam menyerang dan bertahan yang baik untuk menguasai jalannya pertandingan, di lihat dari pergerakan seorang pegulat maka seorang pegulat harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Selain kondisi yang baik pada saat latihan dan bertanding, di perlukan juga beberapa faktor penting yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, di antaranya: latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Dalam hal ini Harsono (1988, hlm. 100) menjelaskan bahwa:

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.

Berdasarkan pengalaman menjadi atlet dan pengamatan dalam setiap pertandingan, sering terlihat para pegulat mengalami kelelahan yang begitu cepat pada setiap serangan membanting lawan secara berulang-ulang, gagalnya seorang pegulat dalam melakukan bantingan diantaranya disebabkan oleh faktor kondisi fisiknya yang tidak baik dan kurang mendukung sehingga lawan berhasil bertahan dan mengonter.

Dalam pendapat di atas untuk dapat melakukan teknik yang baik memerlukan aspek kondisi fisik yang baik. Ada beberapa aspek kondisi fisik yaitu: daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Ke 4 (empat) aspek tersebut dapat di definisikan sebagai berikut, yaitu:

1. Daya tahan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama.
2. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
3. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
4. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastik tidaknya otot-otot, dan ligament.

Unsur kondisi fisik yang dominan dalam olahraga gulat adalah unsur kekuatan dan daya tahan. Menurut Menurut Harsono (1988, hlm. 155) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Kekuatan merupakan bagian dari komponen fisik yang dibutuhkan oleh tubuh menerima tahanan terhadap suatu tegangan ketika melakukan aktivitas fisik. Harsono (1988, hlm. 176) dikatakan bahwa kekuatan adalah “Kemampuan otot yang membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Dari pendapat di atas untuk dapat melakukan teknik yang baik memerlukan aspek kondisi fisik yang baik pula. Dalam hal ini peneliti memilih aspek daya tahan

aerobic, kekuatan maksimal, power dan daya tahan kekuatan untuk menunjang teknik-teknik gulat dan meningkatkan prestasi.

Daya tahan aerobik adalah suatu sistem latihan yang mendorong kerja jantung, darah, dan paru-paru untuk periode waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan-perbaikan dan keadaan tubuh. Adapun perbaikan-perbaikan tersebut, antara lain:

1. Bertambah kuatnya otot-otot pernapasan untuk memungkinkan aliran udara yang cepat ke dalam dan keluar paru-paru.
2. Bertambah kuatnya jantung untuk memompa lebih banyak darah dan oksigen pada tiap denyutan.
3. Membuat kuat otot-otot diseluruh tubuh.

Daya tahan aerobik bekerja dengan bantuan oksigen dan asupan makanan dalam tubuh. Hasil kerja dari aerobik menghasilkan limbah berupa karbondioksida dan air yang dikeluarkan dalam proses pernafas dan berkeringat. Daya tahan aerobik sangat lah berpengaruh terhadap kinerja jantung dan paru-paru.

Daya tahan sangat lah penting untuk menunjang kemampuan kerja otot dan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu selama pertandingan berlangsung, Dalam pertandingan gulat, daya tahan sangat lah berpengaruh penting untuk sebuah pertandingan beladiri khususnya cabang olahraga gulat. Karena dari pertandingan ke pertandingan berikutnya sangat lah cepat hanya membutuhkan istirahat pendek, dan pada saat akhir-akhir pertandingan atlet sering merasakan kelelahan sehingga kondisi fisiknya menurun. Oleh karena daya tahan harus lebih diperhatikan untuk menunjang fisik lebih baik pada setiap pertandingan.

Dalam cabang olahraga gulat, kekuatan maksimal memainkan peranan sangat penting untuk melakukan sebuah teknik terutama teknik bantingan. Kekuatan maksimal mengacu pada kekuatan tertinggi system neuromuscular yang dapat dilakukan selama kontraksi maksimal. Hal ini dapat dilakukan oleh atlet gulat dengan mengangkat beban tertinggi dalam satu upaya atau satu repetisi, menurut Bompa (1999, hlm. 324) "*maximum strength refers to*

the highest force the neuromuscular system can perform during a maximum voluntary contraction”.

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 mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Tidak hanya *power*, daya tahan kekuatan pun juga adalah salah satu komponen kekuatan dari kondisi fisik yang harus dilatih supaya daya tahan tubuh pegulat tetap terjaga sampai pertandingan berakhir dan memenangkan pertandingan, menurut Sajoto (1990, hlm. 16) “daya tahan kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu”.

Dari latar belakang diatas, kedua komponen fisik tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas kemampuan teknik dan kondisi fisiknya, sehingga pegulat dapat melakukan teknik yang benar dan sempurna agar mendapatkan angka dan memenangkan suatu pertandingan.

Penulis mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai sejauh mana kontribusi dari kemampuan daya tahan aerobik, kekuatan maksimal, *power*, dan daya tahan kekuatan atlet PPLP Jawa Barat terhadap keberhasilan teknik dan prestasi pada cabang olahraga gulat yang dikarenakan keempat unsur tersebut mempunyai peran penting dalam keberhasilan sebuah pertandingan sehingga dapat dijadikan suatu bahan rujukan dalam suatu pelatihan demi meningkatkan prestasi yang diharapkan. Maka peneliti mengambil judul : **“Profil Kemampuan Daya Tahan Aerobik, Kekuatan Maksimal, *Power* dan Daya tahan Kekuatan Atlet Gulat PPLP Jawa Barat”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimana Profil kemampuan daya tahan aerobik, kekuatan maksimal, *power* dan daya tahan kekuatan atlet gulat ppls jawa barat ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan rumusan masalah adalah untuk mengetahui gambaran Profil kemampuan daya tahan aerobik, kekuatan maksimal, *power*, dan daya tahan kekuatan atlet gulat pplp jawa barat.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoretis, praktis, maupun akademis.

- a. Secara teoretis: untuk menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kondisi fisik, pengembangan kondisi fisik terutama pada atlet gulat pplp jawa barat.
- b. Manfaat bagi pelatih: Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu bahan referensi untuk memperkaya kajian dan evaluasi dalam pengembangan kondisi fisik para atlet gulat pplp jawa barat.
- c. Bagi peneliti: hasil penelitian akan memperkaya pemahaman peneliti mengenai kondisi fisik para atlet gulat serta memberikan pengalaman meneliti yang akan berguna kelak dalam memberikan arah bagi penelitian.
- d. Bagi para Atlet: hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu bahan evaluasi dalam rangka meningkatkan kondisi fisik atau mempertahankannya dalam rangka pencapaian prestasi.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN meliputi, Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Organisasi. Selanjutnya

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS meliputi hakikat pertandingan gulat, hakikat kondisi fisik daya tahan aerobik dan kekuatan otot lengan.

BAB III METODE PENELITIAN meliputi metode penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik pengambilan sampel, instrument penelitian, teknik pengolahan dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN meliputi Hasil Pengolahan dan Analisis Data, Diskusi Temuan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian, meliputi Kesimpulan dan Saran.