

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gulat merupakan bagian dari jenis olahraga beladiri karena mengandung suatu perkelahian, pertarungan dengan saling menarik, mendorong, membanting dan mengunci. Di dalam pertandingan olahraga gulat ada dua gaya yang di pertandingkan, diantaranya gaya bebas atau *freestyle* dan gaya *greco roman*. Permainan untuk gaya bebas atau *freestyle*, yaitu dimana seorang pegulat diperbolehkan menangkap kaki lawan, mengkait kaki lawan, dan menggunakan seluruh bagian tubuh untuk melakukan serangan, dengan kata lain bahwa dalam gaya bebas, atlet diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk melakukan serangan. Selanjutnya permainan untuk gaya *greco roman* yaitu dimana seorang pegulat tidak boleh menyerang bagian tungkai baik menggunakan tangan maupun kaki. Demikian pula tidak boleh menggunakan tungkai secara aktif dalam melakukan gerak atau teknik serangan, contohnya melakukan sapuan kaki seperti dalam olahraga judo Siswanto(2017, hlm, 14)

Kategori berat badan untuk pertandingan gaya bebas dan gaya Greco roman yaitu :

Gaya bebas (Freestyle)	Gaya Greco roman
------------------------	------------------

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 57 Kg | 1. 59 Kg |
| 2. 61 Kg | 2. 66 Kg |
| 3. 65 Kg | 3. 71 Kg |
| 4. 70 Kg | 4. 75 Kg |
| 5. 74 Kg | 5. 80 Kg |
| 6. 86 Kg | 6. 85 Kg |
| 7. 97 Kg | 7. 98 Kg |
| 8. 125 Kg | 8. 130 Kg |

Kategori berat badan untuk pertandingan Gaya Bebas Putri (FW) yaitu :

1. 48 Kg
2. 53 Kg
3. 55 Kg
4. 58 Kg
5. 60 Kg
6. 63 Kg
7. 69 Kg
8. 75 Kg

Olahraga gulat dipertandingkan di atas sebuah matras yang berukuran 12m x 12m. Dalam matras tersebut terdapat beberapa daerah yang memiliki fungsinya masing-masing, diantaranya:

1. Sudut untuk pegulat :sudut berwarna merah dan biru yang terletak disebelah kiri dan kanan secara sejajar.
2. Daerah zone: daerah berbentuk lingkaran yang memiliki diameter lingkaran 9 meter dari titik tengah, daerah ini merupakan batas akhir dalam suatu pergulatan jadi apabila seorang pegulat keluar dari daerah zone maka pergulatan dimulai dari lingkaran tengah matras.
3. Daerah pusat: daerah berbentuk lingkaran ditengah matras yang berdiameter 1 meter, daerah ini merupakan tempat dimana awal pergulatan dimulai. Adapun matras yang dipakai berbentuk bujur sangkar dengan lebar 12 meter.

Kondisi fisik yang prima dan memiliki sebuah filosofi untuk terus meningkatkan kondisi fisik yaitu melalui latihan. Latihan bertujuan untuk membangun, menambah dan mempertahankan performa atlet. Membangun pada saat usia kadet, menambah saat usia junior dan mempertahankan performa pada usia senior supaya meningkatkan prestasi. Diperlukan beberapa faktor penting yang harus dilatih agar menunjang dalam pencapaian hasil yang maksimal, diantaranya fisik, teknik, taktik dan mental. Oleh karena itu seorang juara harus memiliki semua aspek tersebut. Aspek yang menunjang dalam berprestasi yaitu adanya tujuan serta sasaran dalam latihan. Hal tersebut dibutuhkan guna meningkatkan keterampilan bagi atlet itu sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 100) 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 latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Latihan teknik yaitu latihan dimana materi latihan yang diberikan bertujuan untuk mengasah teknik yang telah dikuasai dan menambah penguasaan teknik-teknik yang baru. Latihan ini terdiri dari dua tahapan, yaitu latihan tanpa lawan dan latihan dengan lawan. Sedangkan untuk latihan fisik terdiri dari 4 materi latihan, yaitu fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Untuk latihan fisik ada yang menggunakan bantuan alat atau teman (latihan fleksibilitas PNF, latihan beban, latihan kecepatan dengan beban, dan lain-lain.) ada juga yang menggunakan beban diri sendiri (sprint, pull up, dan lain-lain).

Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet karena kondisi fisik yang prima dapat menunjang dalam proses latihan dan pertandingan. (Prawirasaputra, 1993, hlm. 2) menjelaskan bahwa,

Faktor kondisi fisik apa saja yang diperlukan dan wajib dimiliki oleh seorang pegulat, yaitu: Seorang pegulat selain dituntut terampil dalam melakukan serangan juga senantiasa mampu meredam serangan lawan bahkan pada saat yang tepat mampu mengambil alih serangan lawan. Untuk itu seorang pegulat harus memiliki kondisi fisik yang prima, antara lain power, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan jantung paru-paru, daya tahan otot dan mental.

Selain itu ada juga latihan mental yang di dalamnya terdapat daya juang melawan kelelahan dan usaha mengatasi kecemasan terhadap materi latihan yang diberikan, dan latihan taktik dimana seorang pegulat dituntut untuk bereksplorasi agar dapat mengaplikasikan teknik pada lawan dengan efektif dan efisien.

Penguasaan teknik yang banyak sangat mendukung pada saat pertandingan, karena dapat menimbulkan variasi-variasi gerakan yang tidak dapat di-*counter* oleh lawannya. Untuk latihan teknik itu sebagaimana yang diungkapkan oleh (Harsono, 1988, hlm. 100) menjelaskan bahwa, “Latihan teknik disini adalah latihan untuk memahirkan teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet.” Biasanya

metode yang dilakukan untuk latihan teknik yaitu metode pengulangan, karena dengan metode *drill* akan membangun gerakan yang otomatisasi serta dapat melatih kecepatan gerak untuk melakukan teknik tersebut, dimana apabila gerakan tersebut dibutuhkan secara mendadak, tubuh akan merespon cepat untuk melakukan gerakan tersebut, contohnya apabila seorang pegulat dibiasakan untuk melakukan latihan teknik tangkapan satu kaki secara berulang-ulang, apabila teknik tangkapan satu kaki dibutuhkan pada saat pertandingan maka pegulat tersebut akan mudah untuk melakukannya dengan cepat dan tepat. Berikut ini adalah beberapa contoh teknik yang ada dalam olahraga gulat.

Teknik-teknik yang sering digunakan dalam pertandingan dan perlu dilatih dalam latihan teknik yaitu: (Erawan, 2010, hlm. 76)

- a. Tarikan
Kedua pegulat berdiri saling berhadapan, salah satu tangan penyerang memegang bahu lawan, lengan kanan melilit sikut kanan lawan lalu tubuh lawan ditarik kebawah
- b. Dorongan
Kedua pegulat posisi saling berhadapan lalu salah satu pegulat mendorong lawannya
- c. Bantingan
Pegulat memegang lengan, pinggang ataupun leher lawan lalu posisi pantat dan kaki berada di selangkangan kaki lawan selanjutnya posisi badan membungkuk kedepan sambil menarik lawan
- d. Gulungan
Lawan pada posisi pantat rapat lalu kedua tangan memeluk erat lawan, kemudian gulingkan lawan ke samping
- e. Kunci
Posisi ini dilakukan setelah lawan berada di bawah pegulat yang sedang menyerang, dan mengunci lawan sekuat mungkin
- f. *Blocking*
Blocking yaitu sikap bertahan ketika lawan melakukan serangan terutama ke pinggang dengan posisi dua tangan menahan bahu lawan

g. Angkat

Teknik ini dilakukan ketika lawan di bawah, lalu kita mengangkat lawan dengan kedua tangan

Berikut adalah catatan prestasi Gulat di kaneha Asia Tenggara (*Sea Games*)

Tabel 1.1
Catatan Prestasi Gulat di Kaneha Asia Tenggara (*Sea Games*)

Sea games	Emas	Perak	Perunggu
2009	2	4	6
2011	4	6	2
2013	2	6	2

Berikut adalah catatan prestasi Gulat Jawa Barat di PON

Tabel 1.2
catatan prestasi Gulat Jawa Barat di PON

PON	Emas	Perak	Perunggu
XVIII	1	0	6
XIX	7	7	6

Dalam olahraga prestasi, kemenangan dan pemecahan rekor adalah tujuan yang diharapkan oleh semua atlet. Untuk mencapai tujuan itu, seorang atlet harus mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilannya, baik secara individu maupun tim. Kemampuan fisik yang prima dan keterampilan yang tinggi hanya dapat diperoleh dengan melakukan latihan. Menurut (*Lenk, 1983*) yang dikutip oleh (*Lutan, 1992, hlm. 14*) dikatakan bahwa, “Dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri hakiki pada manusia. Karena itulah, manusia dapat bertahan dan terus kian maju melalui proses aktif dalam membentuk dirinya dan dunia sekitarnya.” Dengan demikian, maka dalam pencapaian suatu prestasi, potensi diri dan pengembangan diri dalam suatu aktivitas tertentu merupakan faktor-faktor yang menentukan tingkat pencapaian suatu prestasi.

Adapun penjelasan mengenai faktor-faktor untuk menentukan tingkat pencapaian prestasi, (*Lutan, 1988, hlm. 13*) menjelaskan sebagai berikut:

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi digolongkan menjadi dua katagori yaitu: 1) Faktor endogen dan, 2) Faktor eksogen. Yang

dimaksud faktor endogen ialah atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang, sementara faktor eksogen diartikan semua faktor di luar diri individu baik yang terdapat di lingkungan tempat berlatih maupun di lingkungan yang lebih umum pengertiannya.

Dalam proses pembinaan atlet bagi suatu cabang olahraga perlu memperhatikan kondisi dari faktor endogen dan eksogen atlet. Seperti dikemukakan di atas bahwa faktor eksogen adalah semua hal di luar diri individu, maka bagi seorang atlet faktor eksogen ini dapat berupa latihan-latihan, sarana dan prasarana latihan, keadaan lingkungan, penghargaan dan lain sebagainya. Dalam proses pembinaan atlet hendaknya fungsi faktor eksogen harus benar-benar optimal, artinya kondisi dari pelatihan yang ada dapat memberikan kontribusi yang positif dan menunjang terhadap pencapaian tujuan.

Latihan merupakan salah satu faktor eksogen yang berpengaruh langsung terhadap prestasi yang dicapai oleh atlet, karena itu latihan-latihan yang dilakukan harus mencakup segala aspek yang dibutuhkan oleh tuntutan dari olahraganya. Pengoptimalan fungsi faktor eksogen dalam pengembangan faktor endogen atlet adalah hal utama bagi usaha peningkatan dan pencapaian suatu prestasi. Faktor eksogen lainnya yang memberikan pengaruh secara langsung kepada atlet adalah kualitas pelatih, level dan frekuensi pertandingan, hasil penelitian dan lain sebagainya.

Olahraga gulat merupakan olahraga beladiri individu yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang cukup baik dikarenakan bukan hanya melawan kekuatan lawan akan tetapi harus mampu mengalahkan berat badan lawan. Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya di tentukan oleh empat faktor yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.

Periodisasi adalah fondasi dari program latihan seorang atlet. Termonologi *periodization* adalah berasal dari kata period, yang dapat menggambarkan porsi atau pembagian waktu. Periodisasi adalah metode dimana latihan dibagi kedalam bagian terkecil, mudah mengatur bagian-bagian yang dilakukan, dimana bagian-bagian tersebut disebut sebagai fase latihan.

Periodisasi latihan telah digunakan pertama kali pada Olimpiade kuno (776 sebelum masehi sampai 393 setelah masehi) dimana *Philostratus* adalah

salah satu penggagas pertama dari periodisasi latihan. Dia membuat program latihan tahunan persiapan Olimpiade kuno, dengan beberapa pertandingan informal sebelumnya, dan memberikan periode istirahat/pemulihan setelah pertandingan. Modal program latihan seperti yang dilakukan *Philostratus* ini menjadi rujukan dalam mempersiapkan Olimpiade modern sekarang ini oleh negara-negara Amerika dan Eropa.

Pada tahun 1965, *Lenoid P. Matveyev*, seorang ilmuwan olahraga Rusia mempublikasikan model perencanaan latihan tahunan yang berdasarkan pada pertanyaan yang diajukan kepada atlet-atlet Rusia tentang bagaimana mereka dilatih sebelum pelaksanaan Olimpiade tahun 1952 di *Helsinki, Finlandia*. Dia membawa *terminology periodization* dari sejarah, dimana para ahli sejarah merujuk kepada periode atau fase perkembangan manusia. *Matveyev* menganalisa data yang didapat dari atlet-atlet Rusia dan membuat model perencanaan latihan tahunan dan membaginya kedalam fase-fase, sub fase, dan proses latihan, dan dikenal sebagai model klasik dari periodisasi latihan.

Matveyev hanya membuat model perencanaan latihan tahunan dengan satu puncak pada fase kompetisi, ini tidak dapat mengakomodir kondisi latihan dan kompetisi pada semua cabang olahraga. Pada beberapa cabang olahraga mempunyai dua kompetisi puncak dalam satu tahun (*bi-cycle plant*), ada juga yang membuat tiga kompetisi puncak dalam satu tahun (*try-cycle plant*) dan ada juga yang mempunyai lebih dari tiga puncak penampilan dalam satu tahun.

Periodisasi latihan dapat diuji dalam konteks dua aspek penting dalam latihan, yaitu:

1. Periodisasi membagi perencanaan latihan tahunan dalam fase latihan terkecil, membuatnya mudah untuk direncanakan dan mengatur program latihan, serta memastikan bahwa penampilan puncak dapat diraih pada saat kompetisi utama.

2. Struktur periodisasi dari fase latihan targetnya adalah pada peningkatan kemampuan biomotor, dimana memungkinkan atlet membangun tingkatan tertinggi dari kecepatan, kekuatan, power, kelincahan dan mungkin tingkat daya tahannya.

Hampir semua cabang olahraga, program latihan tahunan dibagi menjadi tiga fase utama: persiapan, pertandingan, dan transisi. Fase persiapan dan pertandingan dibagi menjadi dua sub-fase, dimana diklasifikasi menjadi umum dan khusus karena mempunyai tujuan dan tugas yang berbeda. Jadi fase persiapan terdapat fase persiapan umum dan fase persiapan khusus, sedangkan pada fase pertandingan terdapat fase pra-pertandingan dan pertandingan utama.

Fase-fase latihan dirancang untuk menstimulus adaptasi fisiologis dan psikologis dan secara bertahap membentuk komponen spesifik yang dibutuhkan (fisik, teknik, dan taktik) untuk meningkatkan prestasi seorang atlet.

Fase persiapan adalah dimana dasar fisiologis untuk suatu penampilan dibentuk. Dimana fase pertandingan adalah waktu kapasitas prestasi seorang atlet dimaksimalkan. Jika pada saat fase persiapan kurang memadai, prestasi yang diharapkan pada saat fase pertandingan tidak sesuai dengan yang diharapkan karena adaptasi fisiologis untuk menjawab kebutuhan prestasi tidak dikembangkan secara optimal. Setelah fase pertandingan selesai, fase transisi sangat penting untuk membuang kelelahan yang terbentuk sepanjang masa pertandingan dan memungkinkan atlet kembali pulih dari stres secara fisiologis dan psikologis selama menghadapi pertandingan. Adapun tahap-tahap persiapan dalam menempuh sebuah pertandingan di bagi menjadi beberapa tahap yaitu 1) Periode Persiapan (persiapan umum, persiapan khusus), 2) Periode Pertandingan (pra pertandingan), 3) Periode transisi (periodisasi selektif, periodisasi kemampuan biomotor)

Menurut salah satu pelatih sekaligus mantan atlet nasional yaitu Bambang Erawan M.Pd, ketika diwawancarai di gor saparua pada saat PON XIX “Kelemahan pelatih pelatih di Indonesia yaitu kurang nya pengetahuan tentang pembuatan program latihan yang sesuai kebutuhan cabor nya maka sering terjadi penurunan indeks prestasi olahraga di Indonesia”,

Atas dasar-dasar itu, maka penulis ingin meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Cabang Olahraga Gulat ”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut. Berapakah kebutuhan latihan fisik cabang olahraga Gulat nomor Greco Roman?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini ialah memperoleh gambaran tentang berapa jumlah kebutuhan latihan fisik cabang olahraga Gulat di nomor *greco roman* dari hasil menganalisis yang diperoleh guna menjadi rujukan dalam penyusunan program latihan.

D. 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 Khusus nya Cabang olahraga gulat.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran, dan bertanggung jawab 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 tangan ,bantingan leher,bantingan pinggang,dorongan,tarikan,dan gulungan dalam pertandingan Gulat di PON JABAR 2016.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman dan rujukan bagi pelatih untuk menentukan dan menerapkan secara tepat tahapan pelatihan pada perodesasi latihan.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam rangka melakukan peningkatan prestasi, khususnya dalam hal penerapan pelatihan cabang olahraga Gulat.

E. 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. Data yang dikaji adalah jumlah dorongan, tarikan, teknik bantingan pinggang, teknik bantingan leher, teknik bantingan tangan, gulungan, *nelson*, kayang, pushpush
2. Data dari informasi yang diperoleh dijadikan sebagai dasar untuk menentukan jumlah kebutuhan latihan fisik untuk atlet gulat gaya *greco romawi*.
3. Sumber data adalah atlet yang mengikuti PON XIX 2016 Jawa Barat Cabang Olahraga gulat gaya *greco romawi*.
4. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *sampling purposive* berdasarkan tujuan peneliti dengan mengambil data atlet yang mengikuti PON XIX 2016 Jawa Barat Cabang Olahraga Gulat Gaya *Greco Romawi* menyumbangkan medali emas.

F. 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. Analisa. (Fadil, 2013) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa, Analisa adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya. Sementara dari situs ‘artikata’ yang merujuk ke Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa analisis adalah penjabaran sesudah dikaji sebaik-baiknya.
2. Komponen Fisik menurut (Harsono 1988, hlm. 100) adalah komponen-komponen yang utama dilatih dan dikembangkan oleh atlet. Dan menurut Sidik komponen fisik terdiri dari fleksibilitas, kecepatan, daya tahan, kekuatan, daya

tahan kecepatan (*stamina*), kekuatan kecepatan (*power*) dan daya tahan kekuatan.

G. Struktur Organisasi Penelitian

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teoritis, kerangka berpikir, prosedur penelitian, hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dan saran. Adapun rincian tentang penulisan tersebut:

Bab satu, mengenai pendahuluan akan memberikan gambaran mengenai penelitian yang meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, batasan istilah dan struktur organisasi penelitian.

Bab dua, akan mengkaji mengenai kajian teoritis dan kerangka berpikir berdasarkan teori-teori yang dimaksud seperti; hakekat olahraga gulat, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi cabang olahraga Gulat, analisis kebutuhan latihan untuk cabang gulat, dan kerangka berpikir.

Pada bab tiga akan membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi; metode penelitian, lokasi, populasi dan sampel, langkah-langkah penelitian, instrumen penelitian, dan prosedur pengolahan data.

Bab selanjutnya, yaitu bab empat akan memaparkan hasil analisa data berikut diskusi terkait temuan yang ada. Dan bab lima akan membahas mengenai kesimpulan dan saran.