BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas dimana terdapat dua pegulat yang saling berhadapan satu sama lain dan menggunakan anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting dan menjegal supaya posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras, sehingga terjadilah *touche. Touche* digunakan untuk menyatakan bahwa seorang pegulat dikalahkan dengan jatuhan. Gulat menurut PGSI (2005, hlm. 1) bahwa:

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

Mengacu pada pendapat di atas dapat dilihat bahwa olahraga gulat merupakan olahraga beladiri yang di dalamnya terdapat tujuan untuk mengungguli lawan dengan cara mendorong, menarik, membanting dan mengunci. Ada berbagai macam teknik dalam olahraga gulat, seiring pekembangan jaman variasi teknik gulat juga banyak berkembang. Secara garis besar, teknik dalam olahaga gulat dikelompokan menjadi dua kelompok, yaitu teknik atas (pada posisi bediri) dan teknik bawah (pada posisi *parterre*). Menurut Saputra (2007, hlm. 1) menjelaskan tentang bentuk latihan teknik di tinjau dari posisi yaitu:

> Teknik gulat pada posisi berdiri dapat dilihat dari cara melaksanakannya dalam beberapa gerakan yaitu: tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan. Sedangkan posisi *parterre* yaitu: tarikan, dorongan, angkatan, pitingan, kuncian, gulungan, kayang dan kombinasi.

Berdasarkan karakterteristiknya, dalam olahraga gulat terdapat 4 teknik dasar yaitu teknik serangan, teknik pertahanan, teknik mengangkat dan teknik *counter*. Teknik serangan biasanya dilakukan dalam beberapa gerakan yaitu: tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan. Angka

HAMDIAN RACHMAT MUBAROQ, 2017
PENGARUH LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP KECEPATAN TEKNIK KAYANG DAN NILAI HASIL JATUHAN PADA ATLET GULAT GRECO ROMAN
universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang dihasilkan bervariasi tegantung terhadap teknik yang digunakan, misalnya apabila seorang pegulat teknik dorongan melakukan teknik take down menyebabkan lawan terjatuh maka angka yang dihasilkannya adalah dua, sedangkan apabila seorang pegulat melakukan teknik kayang dengan sempurna sehingga membuat lawan tejatuh maka angka yang dihasilkan yaitu lima. Untuk teknik pertahanan terbagi dalam tiga posisi yaitu: posisi pertahanan atas, posisi pertahanan dalam posisi partere, dan posisi pertahanan dalam posisi telungkup tergantung keadaan pegulat pada saat pergulatan berlangsung. Teknik bertahan biasanya dilakukan untuk bertahan dari serangan lawan, agar lawan tidak dapat memperoleh angka. Untuk teknik *counter* identik dengan gerakan untuk mengantisipasi serangan lawan dan biasanya dilanjutkan dengan serangan.

Gulat diklasifikasikan menjadi tiga gaya yang berbeda, yaitu Gulat gaya Romawi-Yunani (Greco Roman), Gulat gaya Bebas Putra (Freestyle) dan Gulat gaya bebas Putri (Freestyle Women). 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 takedown, dengan pertandingan segera dinyatakan berakhir jika pegulat memperoleh keunggulan 8 poin.

Apabila kita membicarakan olahraga prestasi tentu akan menyangkut terhadap empat aspek pendukung, yaitu fisik, teknik, takti dan metal. Keempat aspek tersebut harus dilatih agar kemampuan atlet dalam berlatih ataupun bertanding dapat berprestasi dengan maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988, hlm. 100) menyatakan "untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental."

Pada penelitian ini penulis lebih mengeksplor tentang keberhasilan teknik kayang oleh atlet gulat greco roman karena teknik tersebut merupakan teknik dengan nilai terbesar yaitu 5 dan lebih cepat dalam memperoleh kemenangan dalam pertandingan. menurut Harsono (1988, hlm. 100) menyatakan "Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik- teknik gerak yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet."

Keberhasilan teknik kayang merupakan kemampuan yang ditentukan oleh teknik dan kondisi fisik. Oleh karena, dengan kemampuan kondisi fisik yang baik akan menunjang kualitas teknik yang baik. Maka, tanpa kondisi fisik dan teknik yang baik mustahil teknik kayang dapat dilakukan dengan maksimal.

Dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai kondisi fisik atlet gulat yang dalam melakukan teknik kayang. Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek-aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga gulat. menurut Harsono (1988, hlm. 153) "Sukses dalam olahraga sering menuntut keteramplian yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet."

Dari penjelasan tersebut menegaskan bahwa latihan kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet. Oleh karena itu, dalam proses pelatihan cabang olahraga perlu adanya penekanan pada aspek fisik dengan tidak mengenyampingkan kondisi-kondisi lainnya, sebagai contoh teknik, taktik dan mental.

Komponen kondisi fisik yang di maksud menurut Sajoto dalam Harsono (1988, hlm. 10) ada 10 bagian antara lain: "kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi."

Dari 10 bagian kondisi fisik penulis tertarik untuk meneliti pada latihan peningkatan keseimbangan. Dalam melakukan teknik kayang di butuhkan keseimbangan yang baik, terutama bagian inti tubuh yang berfungsi sebagai pusat energi dalam menyalurkan tenaga keseluruh bagian tubuh dan pusat

keseimbangan tubuh. Karena dalam melakukan teknik kayang, pegulat sering kehilangan keseimbangan yang di sebabkan oleh lemahnya inti tubuh pada saat pegulat melakukan bantingan. Jika inti tubuhnya lemah maka saat membanting tubuh pegulat beresiko kehilangan keseimbangan, otomatis inti tubuh akan berpindah, maka tubuh akan jatuh kearah jatuhnya inti tubuh tersebut. Imbasnya hasil bantingan pun tidak maksimal.

Untuk meningkatkan kualitas teknik kayang dalam olahraga gulat khususnya nomor greco roman di butuhkan latihan stabilisasi. Karena dengan baiknya keseimbangan tubuh maka dalam melakukan teknik pun akan lebih baik. Hal ini sependapat dengan Borrow dan Mc. Gee dalam Harsono (1988, hlm. 223) menyatakan:

> Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* kita dalam kondisi statis dan mengontrol *system neoumuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Latihan stabailisasi juga bermanfaat sebagai tahanan kita mempertahannkan kondisi tubuh yang tidak setabil dikerenakan bergerak menjadi stabil.

Stabilisasi dalam cabang olahraga gulat sangat di perlukan karena jika seorang pegulat keseimbangannya (stabilisasi) rendah maka pada saat akan melakukan teknik kayang maka akan merusak hasil bantingan yang di hasilkan. Seperti yang di jelaskan Salo (2008, hlm. 87) "*a weak core can lead to poor technique and increased risk of injury"* artinya inti yang lemah dapat menyebabkan teknik yang buruk dan meningkatkan resiko cidera.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa komponen stabilisasi sangat di perlukan dalam setiap cabang olahraga salah satunya cabang olahraga gulat. Oleh karena latihan stabilisasi bertujuan untuk menciptakan keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh saat pegulat melakukan kayang agar memperoleh nilai sempurna 5 (lima) pada saat pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian. Stabilisasi merupakan faktor yang diperlukan dalam semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga gulat khususnya pada saat melakukan teknik kayang. Karena untuk melakukan gerak yang eksplosif diperlukan unsur keseimbangan yang baik.

Latihan stabilisasi melatih ketahanan tubuh untuk tetap dalam kondisi stabil, yang bermanfaat gerakan menjadi lebih efisien. Stabilisasi juga di jelaskan oleh Lawrence (2011, hlm. 6) bahwa: "*Stabilisation of the core or mid-section occurs when you maintain a fixed position of the torso while carrying out certain activities or movements of the limbs*". Maksudnya adalah stabilisasi dari inti atau bagian pertengahan terjadi saat seseorang tetap mempertahankan posisi tubuh seperti melakukan aktifitas tertentu atau pergerakan anggota badan. Dengan latihan stabilisasi bagian inti tubuh akan terlatih tetap stabil berada di tengah yang menyebabkan semakin stabil pula dalam melakukan aktivitas atau gerakan. Dengan demikian begitu banyak manfaat yang kita peroleh jika pegulat mengembangkan latihan stabilisasi, selain bisa meningkatkan keseimbangan tubuh ketika melakukan teknik *kayang*, juga pustur tubuh lebih kuat sehingga resiko cidera dapat diminimalisir.

Berhubungan dengan keseimbangan, kesalahan yang di sebabkan oleh hilangnya keseimbangan bisa di minimalisir melalui penguatan titik keseimbangan tubuh, dengan kuatnya keseimbangan tubuh walaupun ada perlawanan oleh *uke* saat membanting, keseimbangan tetap dapat di pertahankan. Sunardi (2011, hlm. 7) memberi penjelasan melaui pengertian stabilisasi sebagai berikut: "Kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangannya terhadap gangguan yang datang dari luar. Semakin stabil atlet semakin besar tahanan yang diciptakan untuk mengatasi gaya yang mengganggunya."

Yang kedua kesalahan yang sering terjadi yaitu di sebabkan oleh kelelahan otot. Kelelahan otot paling berpengaruh adalah bagian otot abdominal dan punggung, sebab otot abdominal dan otot punggung adalah bagian otot yang terdapat pada inti tubuh. Hal ini bisa di hindari jika seorang atlet melakukan latihan stabilisasi. Kuatnya inti tubuh sangat penting bagi seorang pegulat untuk mentransfer tenaga keseluruh tubuh, hal ini di jelaskan oleh Varnes dalam Lawrence (2015, hlm. 21) yaitu:

> *Import for transferring force created in one part of the body to other parts of the body. For example in wrestling, the push generated by your legs gets transferred up your core and into your arms so you can push against your opponent. If your core is weak, that force goes absolutely nowhere.*

Maksud dari pernyataan di atas yaitu pentingnya latihan stabilisasi untuk mentransfer tenaga yang di buat pada satu bagian tubuh yang selanjutnya di sebarkan kebagian tubuh lainnya. Sebagai contoh pada gulat, dorongan yang dihasilkan oleh kaki seorang atlet gulat di salurkan ke inti lalu menuju tangan agar dapat mendorong lawan. Jika inti tubuh lemah, tenaga pun akan terbuang percuma.

Maka dari itu dengan seorang atlet berlatih stabilisasi akan mempengaruhi kualitas bantingan khususnya pada teknik *kayang*, Lawrence berpendapat (2011, hal, 23). "Bila kita berlatih *core stability* dalam program latihan kita maka kekuatan dan kelincahan akan ikut berkembang dengan sendirinya".

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan core stability terhadap keterampilan teknik kayang pada atlet gulat dan peneliti meyakini akan ada keuntungan yang didapat yaitu informasi tentang pengaruh metode latihan yang akan diteliti dengan data-data yang otentik yang akan didapat. Peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang latihan stabilisasi pada atlet gulat, dan mengambil judul: "**PENGARUH LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP KECEPATAN TEKNIK KAYANG DAN NILAI HASIL JATUHAN PADA ATLET GULAT GRECO ROMAN."**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *core stability* terhadap kecepatan teknik kayang pada atlet gulat greco roman?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *core stability* terhadap nilai hasil jatuhan pada atlet gulat greco roman?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *core stability* terhadap kecepatan teknik kayang pada atlet gulat greco roman.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *core stability* terhadap nilai hasil jatuhan pada atlet gulat greco roman.

D. Manfaat Penelitian

Dalam semua penelitian sudah barang tentu hasil penelitian tersebut ingin memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, apabila penelitian ini terbukti berarti pada taraf signifikan yang telah di tentukan oleh peneliti, maka yang diharapkan dapat memperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini.

1. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pengaruh latihan stabilisasi terhadap teknik kayang cabang olahraga gulat.
2. Menambah informasi kepada pelatih dan atlet mengenai pengaruh latihan core stability terhadap kecepatan bantingan teknik kayang pada cabang olahraga gulat greco roman.
3. Menambah informasi kepada pelatih dan atlet mengenai pengaruh latihan core stability terhadap hasil nilai jatuhan teknik kayang pada cabang olahraga gulat greco roman.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian skripsi yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

1. Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi

hal-hal sebagai berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.

3. Bab III : Metode Penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
4. Bab IV : Bab ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.
5. Bab V : Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi tentang hasil penelitian.