

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1.Latar Belakang

Gulat adalah olahraga yang menuntut atlet mempunyai komponen kondisi fisik yang bagus untuk menunjang performa atlet di lapangan, beberapa komponen kondisi fisik yang harus di miliki atlet gulat adalah *strength, endurance, power, speed, flexibility, balance, coordination, agility dan reaction* (Sari dkk, 2016), apabila komponen kondisi fisik tersebut tidak dimiliki atau kualitas komponen tersebut di bawah rata-rata atlet akan mengalami kesulitan untuk mempunyai prestasi tinggi. Olahraga gulat adalah olahraga yang tergolong olahraga yang keras dan membutuhkan kondisi fisik yang kuat, sejak tahun 2016 *United World Wresterling (UWW)* telah memodifikasi sejumlah regulasi, dengan demikian gulat menjadi olahraga yang lebih agresif, keras dan membutuhkan *anaerobic* dan *aerobic* yang lebih besar (Isik, Cicioglu, Gul, & Alpay, 2017) maka dari itu gulat menuntut atlet mempunyai komponen kondisi fisik yang baik dari ujung kaki sampai ujung kepala (Kraemer, Vescovi, & Dixon, 2004). Salah satu komponen kondisi fisik yang di butuhkan adalah daya tahan kekuatan otot tungkai, otot punggung dan otot *hand grip*. Atlet gulat membuthkan daya tahan kekuatan dan kekuatan yang maksimal ketika defensive ataupun ofensif (Mirzaei, Curby, Barbas, & Lotfi, 2011) karena apabila komponen tersebut mempunyai kekuatan yang lemah maka akan mengalami kesulitan untuk melakukan serangan dan bertahan.

Daya tahan kekuatan adalah hal yang tidak bisa diabaikan mengingat sangat pentingnya daya tahan kekuatan, salah satu faktor untuk bisa sukses dalam gulat harus memiliki daya tahan kekuatan yang tergolong baik untuk mendukung proses latihan ataupun dalam pertandingan dan untuk bisa berprestasi tinggi (Pdate et al., 2017; Cieśliński, Gierczuk, & Sadowski, 2021), dalam pertandingan sendiri kita ketahui bahwa atlet melakukan gerakan serangan atau bertahan secara berulang-ulang dengan intensitas yang tinggi dan

tekanan dari lawan, maka dari itu sangat penting atlet memiliki daya tahan kekuatan untuk bisa berprestasi tinggi. Untuk mendapatkan hasil yang baik atlet harus melakukan bantingan sebanyak mungkin, untuk menopang bantingan dengan jumlah yang sangat banyak dibutuhkan daya tahan kekuatan yang baik agar bisa tercapai, karena prestasi gulat berkaitan dengan seberapa sering dan seberapa banyak atlet melakukan bantingan dalam pertandingan (Ernawan, 2013), semakin banyak atlet melakukan bantingan semakin besar peluang atlet untuk bisa keluar sebagai pemenang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Kruszewski, Kruszewski, Kuzmicki, & Tabecki, 2019) menunjukkan bahwa dalam pertandingan gulat dunia 2014 dan pada Olimpiade 2016 beberapa pertandingan dimenangkan sebelum waktu pertandingan berakhir, banyak faktor yang menyebabkan atlet tidak bisa melanjutkan pertandingan sampai selesai, salah satunya adalah faktor daya tahan, maka dari itu betapa sangat pentingnya daya tahan bagi seorang atlet untuk bisa menunjang penampilan dan melakukan bantingan yang berkali-kali. Apabila otot bagian punggung, tungkai dan *hand grip* lemah maka akan mengalami kesulitan dan menghasilkan teknik yang baik ketika melakukan bantingan, karena bagian otot tersebut yang berperan besar dalam melakukan teknik bantingan. Daya tahan kekuatan otot punggung, otot tungkai dan *hand grip* berkaitan dengan teknik bantingan dalam gulat, untuk dapat melakukan teknik bantingan yang sempurna dan berkali-kali dibutuhkan daya tahan kekuatan otot tungkai, punggung dan *hand grip*, karena komponen tersebut berpengaruh terhadap hasil bantingan, fungsi tungkai adalah sebagai tenaga pendorong awal dan pada saat pegulat melakukan gerakan mengangkat dan membanting, otot punggung berperan untuk menopang berat badan lawan dan *hand grip* berperan sebagai pengunci agar lawan tidak bisa melakukan gerakan. Selain itu otot punggung menunjang semua aktivitas terutama dalam olahraga gulat, otot punggung yang kuat akan berperan terhadap stabilitas, pencegahan terjadinya cedera dan kinerja fisik (Zouita et al., 2019; Behm & Colado Sanchez, 2013)

maka dari itu perlu di latih dan ditingkatkan daya tahan kekuatan otot tungkai, otot punggung dan *hand grip*. Salah satu metode yang bisa di gunakan untuk meningkatkan daya tahan kekuatan adalah *HIIT*.

Metode latihan *HIIT* adalah jenis latihan yang membutuhkan upaya yang tinggi dikarenakan berpacu dengan waktu dan intensitas latihan yang tinggi. Jenis latihan ini membutuhkan gerakan berulang-ulang dengan intensitas tinggi dan waktu istirahat bervariasi. Program latihan ini bisa dibidang program latihan yang lengkap, karena melibatkan latihan *aerobic* dan *anaerobic*. Untuk mencapai kondisi fisik yang di inginkan seorang pelatih harus membuat program latihan dan memilih metode dan media latihan yang efektif, agar efektifitas latihan dan tujuan latihan bisa tercapai secara bersamaan dan sesuai dengan kebutuhan. Metode yang banyak berkembang dan dipakai di era sekarang salah satunya adalah (*High Intensity Interval Training*) metode ini di anggap menjadi metode yang efektif dalam mengembangkan komponen kondisi fisik. Latihan *HIIT* dapat membantu atlet dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas *aerobic*, *anaerobic*, kinerja dan membantu meningkatkan performa atlet (García-Pinillos, Laredo-Aguilera, Muñoz-Jiménez, & Latorre-Román, 2019; Bornath & Kenno, 2020; Menz et al., 2019 ;Androulakis-Korakakis et al., 2018; Dolci, Kilding, Chivers, Piggott, & Hart, 2020). Dalam penelitian ini latihan *HIIT* diberikan beban dengan Bulgarian *bag*, latihan *HIIT* dengan memberikan beban mungkin masih jarang di gunakan oleh para pelatih, karena gerakan yang di lakukan dengan intensitas yang tinggi dengan beban yang dimana atlet harus melakukan gerakan dengan benar supaya tujuan latihan bisa tercapai, sehingga membutuhkan perhatian yang lebih. Beban yang digunakan berupa Bulgarian *bag* mempunyai berat yang bervariasi sehingga memudahkan pelatih dalam menentukan beban yang akan digunakan, selain itu Bulgarian *bag* mempunyai manfaat untuk meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik.

Bulgarian *bag* adalah alat latihan yang terbilang masih baru dan mempunyai kegunaan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yang spesifik dan membantu meningkatkan performa atlet untuk cabang olahraga gulat, Bulgarian *bag* berbentuk seperti bulan sabit dengan 3 jenis pegangan dan mempunyai berat yang bervariasi, dengan beban paling ringan yaitu 3 kg sampai 38 kg. Bulgarian *bag* di temukan oleh Ivan Ivanov sekitar tahun 2005 dengan tujuan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yang spesifik untuk gulat. Bulgarian *bag* bermanfaat untuk membantu latihan atlet, seperti untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas dan bagian bawah, bentuk Bulgarian *bag* yang unik membuat alat ini menjadi salah satu alat yang cocok untuk meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik yang spesifik dalam cabang olahraga gulat. Latihan menggunakan Bulgarian *bag* memerlukan tenaga lebih banyak daripada latihan menggunakan besi, latihan menggunakan Bulgarian *bag* memungkinkan atlet melakukan gerakan yang dinamis seperti memutar, mendorong, melompat, mengayun, melempar, gerakan-gerakan tersebut akan beresiko apabila dilakukan menggunakan besi, maka dari itu Bulgarian *bag* sangat membantu memperbanyak variasi latihan yang bisa dilakukan. Bulgarian *Bag* sendiri menjadi alat yang sangat efektif dan mudah digunakan saat latihan dengan bentuk latihan dinamis seperti latihan kekuatan, latihan *plyometrics* ataupun latihan dengan bentuk statis atau dinamis. Dengan alat yang mudah digunakan dan dibawa kemana saja untuk latihan, *Bulgarian Bag* menjadi alat yang cukup komplis untuk bisa meningkatkan komponen kondisi fisik, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Antony, Maheswri, Maheswri, & Palanisamy, 2015) “*Impact of battle rope and Bulgarian bag high intensity interval training protocol on selected strength and physiological variables among school level athletes*”, dalam penelitian ini menghasilkan bahwa *battle rope and Bulgarian bag* dengan metode intensitas tinggi menunjukkan hasil yang signifikan berupa peningkatan kekuatan dan *vital capacity*. Selain itu Bulgarian *bag* juga dapat membantu atlet dalam meningkatkan fisikal variabel

dan performa atlet basket seperti penelitian yang dilakukan oleh (HANY, 2017a) dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat baik dari latihan menggunakan Bulgarian *bag* terhadap performa dan fisikal variabel dengan hasil terdapat peningkatan pada lompat *vertical*, tes lemparan bola, tes *chin up*, *sprint*, *hook shot* pada *pivot*.

Latihan menggunakan Bulgarian *Bag* mempunyai banyak manfaat terhadap komponen kondisi fisik dan penelitian yang mengenai Bulgarian *bag* sendiri masih bisa tergolong sedikit mungkin di karenakan Bulgarian *bag* sendiri masih terbilang alat yang baru. Mengkombinasikan metode latihan *HIIT* dengan Bulgarian *bag* dengan tujuan meningkatkan daya tahan kekuatan otot menjadi sebuah hal yang baru, dikarenakan penelitian tentang Bulgarian *bag* sendiri masih sangat sedikit dan penggabungan ini akan mampu mempermudah pelatih dalam memberikan latihan yang lebih spesifik. Maka dari itu di harapkan dengan mengkombinasikan latihan *HIIT* dengan Bulgarian *bag* bisa meningkatkan daya tahan kekuatan otot punggung, otot tungkai dan *hand grip*, karena apabila atlet memiliki daya tahan kekuatan otot yang baik maka akan membantu atlet dalam berprestasi. Maka dari itu peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang pengaruh metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan pada atlet gulat.

1.2.Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot punggung dalam cabang olahraga gulat?
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot tungkai dalam cabang olahraga gulat?

3. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan *hand grip* dalam cabang olahraga gulat?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan hal-hal yang dirumuskan dalam masalah penelitian, maka tujuan yang ingin dicapai penulis pada penelitian kali ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot punggung dalam cabang olahraga gulat.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot tungkai dalam cabang olahraga gulat.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan *hand grip* dalam cabang olahraga gulat.

1.4. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan bisa memberikan banyak manfaat terhadap para pelatih dan para atlet tentang manfaat latihan menggunakan Bulgarian *bag*.

1. Secara teoritis

Di harapkan dari hasil penelitian ini bisa menjadi referensi bagi para pembaca dan para akademisi mengenai manfaat latihan menggunakan Bulgarian *bag*.

2. Secara praktis

Dengan diadakannya penelitian ini di harapkan menjadi referensi dan alternatif bagi pelatih dan atlet untuk meningkatkan komponen kondisifisik dengan menggunakan Bulgarian *bag*.