

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga gulat atau dalam bahasa Inggris *wrestling* merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia. Gulat adalah kegiatan olahraga yang menggunakan tenaga dan merupakan olahraga beladiri yang dilakukan oleh dua orang, karena mengandung suatu perkelahiaan, pertarungan yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting, dan mengunci. Gulat merupakan olahraga beladiri yang kontak fisik secara langsung antara dua orang pemain dan setiap pergulatan harus dapat saling menguasai lawan.

Di dalam pertandingan olahraga gulat ada dua gaya yang dipertandingkan, diantaranya gaya bebas atau freestyle dan gaya romawi atau *greeco roman* (Agung, 2016). Sudradjat (2010) mengemukakan bahwa, dalam olahraga gulat gaya bebas terdapat berbagai teknik serangan atas, yaitu: tangkapan kaki, tangkapan satu kaki, tangkapan dua kaki, tarikan lengan, bantingan bahu, bantingan leher, bantingan lengan, kayang depan, kayang samping, kayang belakang (*zubles*). Sedangkan pada gaya romawi yunani (*greeco roman*) terdapat berbagai teknik serangan atas, yaitu: bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan sway, kayang depan, kayang samping, *zubles* dll. Banyaknya teknik dalam olahraga gulat, menuntut atlet gulat (atau biasa disebut pegulat) untuk mampu menguasai berbagai teknik tersebut dengan ditunjang dari aspek lainnya agar mampu memberikan penampilan yang optimal. Salah satu aspek penting yang perlu dikuasai oleh atlet gulat adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik akan mampu menunjang atlet gulat melakukan teknik-teknik seperti yang sudah dikemukakan di atas, namun begitu pula sebaliknya, kondisi fisik yang kurang baik tidak akan mampu menunjang atlet gulat untuk melakukan teknik dengan baik.

Olahraga gulat telah menjadi topik penelitian yang menarik selama kurang lebih 50 tahun terakhir (Kraemer, et al., 2000). Penelitian yang dilakukan pada cabang olahraga gulat sangat beragam, ada penelitian yang berkaitan dengan teknik, fisik dan psikologis atlet. Pada penelitian ini, penulis secara khusus menyoroti

Ari Dwi Riyatna, 2021

**PENGARUH LATIHAN KETTLEBELL MENGGUNAKAN METODE SET SYSTEM TERHADAP PENGEMBANGAN MASSA OTOT, DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT BAHU DAN HANDGRIP PADA ATLET GULAT PUTRI**

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

terkait fenomena yang ada pada atlet gulat putri. Dalam pelaksanaan latihan, atlet gulat putri seringkali dipandang sebelah mata karena berbagai hal, seperti ketidakmampuan melakukan gerakan yang sama seperti atlet putra dan tidak jarang juga terkait isu jender yang sangat hangat di Indonesia (Berliana et al., 2021). Secara khusus, penulis mengamati kemampuan fisik atlet gulat putri. Penulis melihat bahwa atlet gulat putri memiliki kemampuan fisik yang terbilang baik untuk ukurannya, namun seringkali pelatih masih belum merasa puas akan itu. Sehingga tidak jarang atlet putri diberikan latihan fisik tambahan dari atlet putra dan adanya perbedaan latihan kekuatan (Roberts et al., 2020; Zach & Adiv, 2016).

Penulis melihat dari beberapa kasus pertandingan gulat terakhir bahwa atlet gulat putri seringkali melakukan kesalahan dalam melakukan teknik bantingan, terkhususnya ketika pertandingan telah berjalan beberapa menit atau menjelang akhir waktu. Kesalahan gerakan ini disebabkan oleh melemahnya kekuatan tubuh, beberapa diantaranya merupakan otot bahu, genggamannya/*handgrip*, atau bahkan massa otot yang kalah dibandingkan lawan. Hal ini mengakibatkan atlet tidak dapat melakukan bantingan dengan baik karena tidak memiliki awalan untuk membanting dengan baik juga. Ketika seorang atlet gulat tidak mampu melakukan bantingan dengan baik, maka kemungkinan besar atlet tersebut untuk menang akan semakin kecil karena poin yang diperoleh juga kecil. Salah satu gerakan awal untuk membanting adalah dengan mengangkat tubuh lawan yang didukung oleh komponen tersebut, jika atlet tidak ditunjang baik pada bagian tersebut, maka ia akan mengalami kerugian karena ketiga komponen tersebut dapat dikatakan sebagai komponen kunci dalam olahraga gulat (Podlivaev et al., 2019).

Ketidakmampuan atlet dalam melakukan suatu teknik dapat disebabkan oleh kurang maksimalnya kemampuan kondisi fisik atlet tersebut yang secara khusus pada penelitian ini kaitannya dengan komponen daya tahan kekuatan (Harsono, 2018). Untuk menunjang hal tersebut, diperlukan latihan dengan panduan yang tepat agar peningkatan kemampuan kondisi fisik dapat tercapai dengan efisien (Clayton et al., 2015; Sands et al., 2012). Terdapat banyak metode maupun model latihan yang digunakan untuk membantu meningkatkan kondisi fisik atlet selain dengan cara tradisional/konvensional, seperti *bulgarian bag*, *kettlebell*, *resistance band*, *rubber band* dan lain-lain (Maki et al., 2021). Salah satu

model yang kini sedang digemari dan tergolong adalah model latihan kettlebell (Exckert & Snarr, 2016; Levine et al., 2020). Model latihan kettlebell terbukti mampu meningkatkan kondisi fisik seseorang, khususnya komponen kekuatan. Hal ini sejalan dengan hasil systematic review yang mengemukakan bahwa model latihan kettlebell aman dan efektif untuk meningkatkan kekuatan fungsional dan ukuran kekuatan tertentu dan dapat menunjukkan hasil positif dengan kontrol postural pada sampel berusia muda dan sehat (Girard & Hussain, 2015).

Studi terdahulu yang dilakukan Beltz et al. (2013) mengemukakan bahwa model latihan *kettlebell* dapat memberikan manfaat lebih yang biasanya tidak terlihat pada model latihan beban konvensional. Model latihan *kettlebell* dipercaya lebih mampu memberikan inovasi gerak sehingga jangkauan manfaat yang diperoleh lebih maksimal. Penggunaan model latihan *kettlebell* dapat menjadi salah satu alternatif bentuk latihan untuk kekuatan dan adaptasi bagi pelatih yang tertarik untuk meningkatkan kekuatan dan *power* atletnya (Otto et al., 2013). Selain pada komponen kondisi fisik, ternyata model latihan *kettlebell* seringkali diteliti kaitannya dengan komposisi tubuh seseorang (Otto et al., 2013; Beltz et al., 2013). Namun, studi literatur belum sepakat tentang efek dan manfaat dari model latihan *kettlebell* ini terhadap komposisi tubuh. Beberapa studi memberikan saran untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hal ini (Otto et al., 2013; Beltz et al., 2013). Dalam beberapa tahun terakhir, model latihan *kettlebell* pada dasarnya sudah digunakan dalam proses latihan, namun hal itu belum maksimal karena baik pelatih maupun atlet masih memiliki keterbatasan pengetahuan terkait manfaat latihan ini, baik bentuk gerakan maupun manipulasi beban pada pelaksanaan latihan. Oleh sebab itulah penelitian ini dilakukan dengan mengujicobakan program latihan khusus untuk atlet putri.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis merasa tertarik untuk mengadopsi model latihan *kettlebell* pada olahraga gulat melalui pelatihan kekuatan (*weight training*) yang telah menjadi ‘makanan’ umum bagi atlet gulat, namun model latihan yang digunakan masih model latihan konvensional. Model latihan konvensional sering kali membuat atlet merasa jenuh, ditambah dengan volume latihan yang besar dan intensitas yang tinggi. Pada atlet putri khususnya, kita ketahui bersama bahwa atlet putri memiliki kondisi fisiologis dan psikologis yang

berbeda dengan atlet putra, sehingga sebagai seorang pelatih harus mampu menerapkan model latihan yang tepat.

Penulis ingin menerapkan model latihan *kettlebell* ini terhadap beberapa komponen, yaitu pengembangan massa otot, peningkatan daya tahan kekuatan otot bahu dan *handgrip* atlet gulat putri. Ketiga komponen tersebut bisa dikatakan sebagai komponen kunci seorang atlet gulat (Podlivaev, et al., 2019). Namun, kenyataan yang ada saat ini, atlet gulat putri cenderung kurang menguasai komponen tersebut dengan baik. Hal ini terbukti dari observasi penulis ketika mengamati proses latihan dan beberapa kasus dalam pertandingan. Sangat disayangkan bila seorang atlet gulat tidak menguasai komponen kunci tersebut dengan baik, karena kemungkinan memenangkan pertandingan akan semakin kecil (Podlivaev et al., 2019). Penelitian terkait latihan *kettlebell* di Indonesia juga masih sangat jarang ditemukan padahal ketertarikan terhadap model latihan ini cukup tinggi (Susilo, 2019; Ramdhan & Sunaryadi, 2019), sehingga pelatih khususnya pada cabang olahraga gulat terkesan mengesampingkan model latihan ini. Hal ini sangat disayangkan karena model latihan ini telah terbukti secara ilmiah memiliki manfaat yang signifikan untuk kondisi fisik atlet (Otto et al., 2012; Beltz, et al., 2013; Levine, et al., 2020).

Selain itu juga, penelitian terkait komponen kekuatan seringkali hanya berfokus pada model latihan saja dan kurang memperhatikan metode latihan yang digunakan (Buford et al., 2007; Mirzae et al., 2012). Namun, pada penelitian ini penulis menggunakan model latihan *set system* yang sudah sering digunakan dalam latihan kekuatan sebelumnya (Weakley et al., 2017). Selain manfaat nyata dari metode ini, pemilihan metode ini juga disebabkan oleh efisiensi dan kemudahan bagi atlet dalam pelaksanaan program latihannya (Arazi et al., 2021). Penulis merasa penelitian ini perlu dilakukan agar masalah-masalah terkait komponen kekuatan yang ada pada atlet gulat putri bisa semakin berkurang dan bahkan tidak ada. Jika masalah ini tidak diselesaikan, maka peningkatan performa (yang tentunya seiring dengan prestasi) atlet gulat putri akan semakin sulit. Penulis berharap penelitian ini bisa menjadi sebuah kebaruan dalam dunia kepelatihan olahraga cabang olahraga gulat karena bisa dibilang studi literatur tentang topik penelitian ini di Indonesia masih sangat terbatas. Penulis juga berharap hasil penelitian ini

nantinya mampu menjadi salah satu inovasi dan alternatif model latihan pada cabang olahraga gulat dan tentunya tingkat efektivitas latihan bisa semakin tinggi sehingga atlet memiliki tingkat efisiensi teknik olahraga gulat yang tinggi juga.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis menyusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell* menggunakan metode *set system* terhadap pengembangan massa otot pada atlet gulat putri?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell* menggunakan metode *set system* terhadap daya tahan kekuatan otot bahu pada atlet gulat putri?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell* menggunakan metode *set system* terhadap daya tahan kekuatan *handgrip* pada atlet gulat putri?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell* menggunakan metode *set system* terhadap pengembangan massa otot pada atlet gulat putri.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell* menggunakan metode *set system* terhadap daya tahan kekuatan otot bahu pada atlet gulat putri.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell* menggunakan metode *set system* terhadap daya tahan kekuatan *handgrip* pada atlet gulat putri.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

Ari Dwi Riyatna, 2021

**PENGARUH LATIHAN KETTLEBELL MENGGUNAKAN METODE SET SYSTEM TERHADAP PENGEMBANGAN MASSA OTOT, DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT BAHU DAN HANDGRIP PADA ATLET GULAT PUTRI**

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

1. Secara Teoritis
  - a. Dapat memberikan informasi dan masukan kepada para pelatih dalam menangani atlet gulat.
  - b. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penulis selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan masalah di atas.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi penulis, sebagai media menerapkan ilmu-ilmu yang telah diperoleh selama proses perkuliahan.
  - b. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi serta rekomendasi bagi para pelatih dalam menangani atlet gulat.

#### **E. Struktur Organisasi Penelitian**

Dalam penulisan Tesis, penulis mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2019. Struktur organisasi penelitian yang disusun penulis adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian. BAB II Kajian Pustaka: kajian pustaka, penelitian relevan, kerangka berpikir dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian: metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan: hasil pengolahan, analisis data dan pembahasan penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi: menyajikan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.