

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Olahraga merupakan suatu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan melalui olahraga dapat dilakukan *national character building* suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan nasional, selain itu juga olahraga merupakan budaya manusia artinya ada faktor manusia yang berperan sebagaimana yang disebutkan oleh Santosa (2016, hlm. 24) “olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas/kegiatan olahraga itu”.

Terdapat berbagai macam olahraga salah satunya adalah olahraga beladiri, olahraga beladiri merupakan olahraga yang melibatkan sentuhan fisik secara langsung, menurut Saleh dan Matakupan (2020, hlm. 29): “Olahraga beladiri adalah olahraga yang melibatkan sentuhan fisik secara langsung dan membutuhkan keberanian untuk menyerang, contohnya adalah pencak silat, karate dll”.

Salah satu cabang olahraga beladiri yang ada di Indonesia adalah olahraga beladiri gulat, Gulat pertama kali di Indonesia berdiri di Jawa Barat tepatnya di Kota Bandung dan pendirinya bernama Mr. Betling Ong dan berkembang pesat sampai sekarang di berbagai provinsi di Indonesia dan organisasi yang menaunginya bernama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) yang didirikan pada tanggal 7 Februari 1960. Gulat pertama kali dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) yang ke-5 pada tahun 1961 di Bandung dan dalam setiap pertandingan seluruh peraturan permainannya diatur oleh induk organisasi gulat dunia yaitu FILA (Federation International Lute Amateur). Gulat merupakan kegiatan olahraga yang menggunakan tenaga dan merupakan olahraga beladiri yang dilakukan oleh dua orang, karena mengandung suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting, dan mengunci. Seperti yang dijelaskan oleh Agung PP (2016, hlm 2) :

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 greco roman.

Seperti yang dikutip diatas dalam olahraga gulat tentu ada batasan yang tidak sama dalam kedua gaya tersebut, batasan tersebut merupakan aturan yang ditetapkan, untuk gaya bebas yaitu seorang pegulat diperbolehkan menangkap kaki lawan, mengkait kaki lawan, dan menggunakan seluruh bagian anggota badan untuk melakukan serangan, dengan kata lain bahwa dalam gaya bebas, atlet diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan untuk melakukan serangan. Sedangkan dalam gaya greco roman tidak boleh menyerang bagian tungkai baik dengan menggunakan tangan maupun kaki. Demikian pula tidak menggunakan tungkai secara aktif dalam melakukan gerakan atau teknik serangan, contohnya melakukan sapuan kaki seperti dalam olahraga judo. Menurut Lausanne yang dikutip dan diterjemahkan oleh otje siswanto (1998, hlm. 5) :

Dalam gulat Yunani-romawi, Yunani, seorang pegulat dilarang keras dibawah garis pinggang atau mengkait kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan suatu gerakan. Dalam gulat gaya bebas, sebaliknya seorang pegulat diijinkan menangkap kaki lawan, mengait kaki lawan, dan menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan suatu gerakan

Dengan pengertian diatas maka diperlukan teknik-teknik untuk mengungguli lawannya, teknik-teknik gaya bebas dan gaya greco roman merupakan teknik gulat yang sering digunakan dalam setiap latihan dan pertandingan dan teknik dasar dalam cabang olahraga gulat yaitu terdiri dari 3 dasar yaitu teknik serangan, teknik pertahanan dan teknik counter. Menurut prawirasaputra (2011, hlm. 1) :

Teknik serangan terbagi dalam beberapa gerakan yaitu : tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan, sedangkan teknik pertahanan terbagi dalam tiga posisi yaitu : posisi pertahanan atas atau berdiri, posisi pertahanan dalam posisi kodok, dan posisi pertahanan dalam posisi telungkup

Berdasarkan pengertian diatas teknik-teknik dalam gulat harus diimbangi dengan kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dan paling mendominasi dalam olahraga gulat diantaranya adalah power dan kelentukan,. Kondisi fisik

ini dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram baik dari pelatih kepada atletnya. Menurut prawirasaputra (2014, hlm. 12) :

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.

Kondisi fisik merupakan gambaran keadaan manusia dilihat dari fisik, atau kemampuan menggunakan organ-organ tubuh saat melakukan aktivitas oleh karena itu kondisi fisik perlu ditingkatkan dan dikembangkan, disamping itu pengembangan dan peningkatannya harus direncanakan secara periodik dan dengan didukung aspek-aspek lainnya baik secara internal maupun eksternal.

Dalam olahraga gulat apabila pegulat ingin mengungguli lawannya saat bertanding selain perlu kesiapan teknik yang baik kondisi fisik juga sangat dibutuhkan, oleh karena itu pelatih harus mempersiapkan fisik atlet sebaik mungkin. Peningkatan kondisi fisik biasanya ditingkatkan dengan cara latihan, latihan merupakan proses aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dengan beban latihan semakin meningkat sesuai norma dan prinsip latihan, hal ini telah dijelaskan oleh bompaa dalam buku siddiq, dkk(2019, hlm. 5): “latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif, dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga “

Terdapat beberapa komponen kondisi fisik dasar yaitu fleksibilitas, kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Komponen fisik yang akan diteliti adalah daya tahan kekuatan hal ini sesuai dengan permasalahan dilapangan saat atlet gulat karawang bertanding dan juga pernah dialami oleh peneliti, ketika sedang bertanding peneliti melihat bahwa bantingan yang dilakukan pegulat sering mengalami kegagalan atau pegangan seorang pegulat terhadap lawannya lepas disaat akan melakukan teknik bantingan dan juga kekuatan yang dimiliki pegulat saat bertanding tidak bertahan lama hal ini dilihat peneliti ketika atlet akan melakukan sebuah teknik bantingan. Peneliti berpendapat bahwa ada komponen fisik yang bermasalah yang terletak pada otot lengannya karena kurang lamanya atlet dalam

mempertahankan komponen kekuatan pada lengannya sehingga harus dilatih kembali untuk mendapatkan keberhasilan dalam melakukan teknik bantingan tersebut.

Dalam peningkatan daya tahan kekuatan diatas peneliti memilih daya tahan kekuatan dikarenakan karakteristik olahraga beladiri gulat yang sangat memerlukan komponen kekuatan dalam waktu yang cukup lama. Kekuatan merupakan sebuah energy untuk melawan suatu tahanan. komponen ini adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi. Menurut harsono (2012, hlm. 1) “mengartikan kekuatan sebagai energy untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension”. Dan juga kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot. Menurut pompa (2020, hlm. 125)

kekuatan dapat dibedakan dalam beberapa macam, diantaranya : (a) kekuatan umum, (b) kekuatan khusus, (c) kekuatan maksimal, (d) kekuatan ketahanan, (e) kekuatan kecepatan, (f) kekuatan absolut, (g) kekuatan relative dan (h) kekuatan cadangan

Berdasarkan uraian diatas terdapat banyak komponen kekuatan namun dalam penelitian ini kekuatan yang dimaksud oleh peneliti adalah daya tahan kekuatan. Menurut ismaryati (2011, hlm.12) Daya tahan kekuatan adalah ditampilkan dalam bentuk serangkaian gerak yang berkesinambungan mulai dari menggerakkan beban ringan berulangulang. peneliti akan melakukan peningkatan seberapa lama daya tahan kekuatan pada bagian otot lengan dapat meningkat ketika diberikan sebuah treatment hal tersebut sesuai dengan permasalahannya yang telah dijelaskan sebelumnya. Dalam meningkatkan daya tahan kekuatan otot tidak bisa dilakukan dengan sembarangan atau dengan semaunya, akan tetapi harus dilakukan sesuai dengan norma latihan, dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan tergantung pada tujuan latihannya, untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot maka diperlukan sebuah metode latihan diantaranya metode latihan beban (*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) .

Dalam latihan daya tahan kekuatan sebagai calon pelatih harus memilih latihan yang baik dan relevan untuk meningkatkan daya tahan kekuatan otot lengan tersebut. Dalam hal ini latihan yang akan diberikan adalah latihan *wheelbarrow/gerobak dorong* dan *kettlebell*

swing yang dimana latihan ini berpusat pada otot lengan, dengan kedua metode ini peneliti ingin mengetahui seberapa signifikan kedua latihan tersebut dan latihan mana yang lebih meningkatkan terhadap kekuatan lengan. *Wheelbarrow*/gerobak dorong yaitu latihan yang dilakukan oleh dua orang, orang yang melakukan berada dalam posisi push up dan kakinya dipegang oleh temannya dan menciptakan lompatan yang cepat dan itu terjadi pada seluruh otot seperti yang diungkapkan oleh Trisminarwan (2012, hlm. 80) :

Wheelbarrow merupakan sebuah gerakan yang menciptakan sesuatu lompatan yang dengan cepat dan itu terjadi pada seluruh otot lengan sehingga mengakibatkan daya kontraksi yang mengakibatkan gerak reflek renggangan atau disebut *plyometric*.

Wheelbarrow juga dapat dikategorikan sebagai latihan beban dalam atau latihan menggunakan berat badan sendiri. latihan dengan menggunakan beban dalam cenderung lebih mudah dilakukan dimana saja. menurut nasrulloh dkk (2018, hlm. 5) “ latihan dengan beban dalam cenderung lebih mudah dilakukan dimana saja karena sistem pembebanannya hanya menggunakan beban berat badan sendiri”. Dalam melakukan latihan *wheelbarrow* hal yang harus diperhatikan bagi seorang pelatih yaitu menentukan jarak yang akan dicapai oleh atlet saat melakukan latihan dan harus disertai peningkatan yang terprogram baik dimana didalamnya seorang pelatih harus mempertimbangkan baik itu jarak, repetisi atau set untuk melakukan latihan tersebut.

Dalam latihan *wheelbarrow* kontraksi otot yang terjadi adalah kontraksi isometrik yaitu kontraksi tanpa adanya perubahan panjang pendek dari otot. Menurut wiguna (2017, hlm. 31) “kontraksi isometrik adalah keadaan dimana otot melakukan perlawanan terhadap suatu tahanan tanpa adanya perubahan panjang dari otot”.

Selanjutnya terdapat bentuk latihan lain untuk meningkatkan komponen fisik kekuatan atlet yaitu menggunakan *kettlebell swing*. *kettlebell swing* sendiri adalah Latihan ini menggunakan alat berupa *kettlebell* yang sering digunakan saat latihan beban. Alat *kettlebell* ini dikategorikan sebagai beban bebas yang menyerupai bola besi dengan pegangan melekat pada bagian atas. Menurut nasrulloh, dkk (2018, Hlm. 20) :

kettlebell merupakan peralatan bebas yang menyerupai bola besi dengan pegangan melekat pada bagian atas dan salah satu keuntungan menggunakan *kettlebell* adalah

dapat melatih beberapa kelompok otot pada saat yang sama dan memaksa otot tersebut untuk bekerja sama.

Kettlebell dapat digunakan untuk berbagai jenis latihan tetapi utamanya digunakan untuk gerakan swing, snatch, cleans, push press dan highpulls, dan latihan kettlebell dilakukan dengan cara balistik di mana siklus pemendekan peregangan ditimbulkan karena gerakan konsentris yang cepat segera setelah gerakan balasan eksentrik. Menurut Eckert & snart (2016, hlm. 2) :

kettlebell exercises (e.g., swings, cleans, snatches, push presses, highpulls) are performed in a ballistic manner in which the stretch-shortening cycle is elicited due to the rapid concentric movement immediately following the eccentric countermovement

Berdasarkan pengertian diatas siklus pemendekan peregangan ditimbulkan karena gerakan konsentris yang cepat segera setelah gerakan balasan eksentrik, konsentris adalah pemendekan otot sedangkan eksentrik adalah pemanjangan otot dari kedua istilah tersebut sama-sama melakukan tahanan suatu tegangan. Menurut andesta (2018, hlm 120) “konsentris adalah memendeknya otot sambil tetap menahan sesuatu tegangan, sedangkan eksentrik adalah memanjangnya otot sambil tetap menahan suatu tegangan dan gerakannya berlawanan dengan tegangannya”. Latihan menggunakan kettlebell dapat dikembangkan dari gerakan seluruh tubuh yang sederhana menjadi latihan yang unilateral atau lebih kompleks yang melibatkan rotasi. Menurut Jessica, dkk (2013, hlm. 477) “*kettlebell exercises can be progressed from simple full body movements to exercises that are unilateral or more complex involving rotation*”. Dan dalam hal ini peneliti tertarik dengan latihan kettlebell swing. Latihan kettlebell swing adalah latihan kettlebell yang dilakukan dengan cara diayunkan , latihan ini bisa jadi dasar latihan kettlebell lainnya seperti snatch, dan clean, seperti yang dijelaskan emir, (2017, hlm 34) ”*Swing belongs to ballistic exercises performed with kettlebells. This is the basic exercise that is first taught in training with kettlebells, and later on other exercises like clean and snatch are added*”.

Maksud dari pernyataan diatas adalah swing termasuk dalam latihan balistik yang dilakukan dengan kettlebell. Ini adalah latihan dasar yang pertama kali diajarkan dalam latihan dengan kettlebell, dan kemudian ditambahkan latihan lain seperti clean dan snatch.

Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali sehingga memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat singkat, Sebelum melakukan latihan kettlebell swing seorang pelatih hendaknya menghitung kekuatan maksimal atlet terlebih dahulu, setelah dihitung kekuatan maksimalnya baru dihitung lagi berapa persen yang akan digunakan atlet tersebut. Alasannya adalah setiap atlet memiliki kekuatan yang berbeda-beda tidak bisa disamakan antara atlet yang satu dengan yang lainnya. Sesuai dengan pendapat harsono (2016, Hlm. 5) “prinsip individualisasi yang artinya program atau pembebanan disesuaikan terhadap masing-masing atlet”

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, dengan teori yang ada peneliti berpendapat apakah latihan kettlebell ini lebih baik dari pada latihan konvensional lainnya, maka dari itu peneliti tertarik membandingkannya dengan wheelbarrow dikarenakan dari kedua metode ini sudah sering digunakan akan tetapi belum banyak teori yang menjelaskan tentang pengetahuan kedua metode tersebut

Dalam penyusunan program latihan perlu adanya pengkajian tentang kontraksi otot, dosis latihan yang meliputi beban latihan, jumlah set, irama, repitisi dan recovery. Karena unsur-unsur tersebut sangat berpengaruh dan menentukan tercapainya suatu tujuan latihan

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti berpendapat jika dilakukan sebuah penelitian akan membantu pelatih dalam memilih sebuah bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan bagi para pegulat. Maka dari itu peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang berjudul **“perbandingan bentuk latihan wheelbarrow(gerobak dorong) dengan latihan kettlebell swing terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan pegulat karawang”**

1.2 Rumusan masalah penelitian

Setelah mengetahui akar dari permasalahannya, peneliti harus menjabarkan permasalahan tersebut untuk dicari jawabannya yang biasa dikenal dengan rumusan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan wheelbarrow terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan pegulat karawang.
2. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan kettlebell swing terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan pegulat karawang.
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan wheelbarrow dengan latihan kettlebell swing terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan pegulat karawang.

1.3 Tujuan penelitian

Dalam sebuah penelitian ketika rumusan permasalahannya sudah diketahui maka peneliti harus menetapkan tujuan penelitian, Berdasarkan masalah yang telah penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bentuk latihan wheelbarrow terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan pegulat karawang
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bentuk latihan kettlebell swing terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan pegulat karawang
3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan wheelbarrow dengan latihan kettlebell swing terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan pegulat karawang

1.4 Manfaat penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara teoritis, dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan yang bermanfaat untuk pelatih, atlet dan juga pemula mengenai perbedaan yang signifikan antara latihan wheelbarrow dengan latihan kettlebell swing terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan pegulat.
2. Secara praktis, mampu menjadi acuan dan pemilihan bentuk latihan dalam latihan daya tahan kekuatan otot lengan.

1.5 Batasan penelitian

Batasan penelitian sangat dibutuhkan dalam sebuah penelitian, agar penelitian dapat terarah dan memiliki tujuan yang jelas. Maka dari itu penelitian ini akan dibatasi pada hal-hal berikut.

- a. Yang diteliti pada penelitian ini adalah tim gulat kabupaten karawang
- b. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet gulat kabupaten karawang
- c. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen
- d. Instrument yang dipakai dalam penelitian ini adalah alat ukur daya tahan kekuatan menggunakan push up test
- e. Metode latihan kettlebell swing yang akan diberikan yaitu metode swing dengan menggunakan satu tangan atau bisa disebut one hand swing

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku pedoman penulisan karya tulisan ilmiah universitas pendidikan Indonesia (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut :

- BAB I :** Berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikan penelitian, batasan penelitian serta sistematika skripsi .

- BAB II :** Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi masalah skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti
- BAB III :** Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, langkah dan prosedur penelitian, instrument penelitian, pengumpulan data dan teknik analisis data
- BAB IV :** Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian .
- BAB V :** Berisikan kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir atau uraian padat

