



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, sebab olahraga dewasa ini sudah dikenal oleh masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Hal ini terbukti pada hari-hari libur di lapangan-lapangan serta tempat-tempat lainnya yang memungkinkan untuk melakukan kegiatan olahraga.

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang mempunyai ciri khas yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting dan menjegal dengan tujuan posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras, sehingga terjadilah *touché* (kemenangan mutlak).

Olahraga gulat merupakan olahraga kuno dalam bentuk modern, terdapat dua gaya yang di pertandingkan yaitu gaya bebas (*Freestyle*) dan gaya Romawi Yunani (*Greco roman*). Perbedaan dari kedua gaya tersebut terlihat dari penggunaan dan sasaran anggota tubuh, lebih lanjut Prawirasaputra (1980:5) bahwa:

Pada pertandingan internasional itu gulat dipertandingkan dalam dua gaya, yaitu gaya bebas dan gaya Yunani Romawi. Perbedaan antara gaya bebas dan gaya Yunani Romawi, adalah terletak pada sasaran serangan dan anggota tubuh yang dipergunakan untuk menyerang lawan. Pada gulat gaya Yunani Romawi pegulat tidak boleh menyerang kaki dan tidak boleh menggunakan kaki sebagai alat untuk menyerang. Sedangkan gaya bebas apa yang tidak boleh pada gaya Yunani Romawi pada gaya bebas diperbolehkan.

Tujuan utama dari olahraga gulat ini adalah menjatuhkan lawan dengan mutlak (*touché*) atau memenangkan pergulatan dengan angka. Waktu pergulatan paling lama 2 periode/ronde setiap periode 3 menit. Bila seorang pegulat memperoleh point dengan selisih 7 angka maka dinyatakan sebagai pemenang pergulatan dengan angka mutlak.

Seorang atlet akan mampu mengembangkan kemampuannya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor berikut; karakteristik fisik merupakan komponen penting yang harus diberikan sebagai penunjang penampilan, tingkat kebugaran secara spesifik untuk aktivitas olahraga gulat harus dicapai, penguasaan teknik secara benar yang diperlukan dalam cabang olahraga gulat harus dikembangkan, faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan, disiplin dan semangat yang tinggi harus diperlihatkan dalam usaha mencapai suatu tujuan yaitu prestasi yang diinginkan.

Dalam olahraga gulat untuk dapat memenangkan suatu pertandingan seorang pegulat harus mempunyai serangan dan pertahanan yang baik. Dalam olahraga gulat terbagi atas 4 (empat) teknik dasar yaitu teknik serangan, teknik pertahanan, teknik mengangkat dan teknik counter. Teknik serangan terbagi dalam beberapa gerakan yaitu : tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, gulungan, kombinasi, dan bantingan. Sedangkan teknik pertahanan terbagi dalam tiga posisi yaitu : posisi pertahanan diatas atau berdiri, posisi pertahanan dalam posisi partere (kodok), dan posisi pertahanan dalam posisi telungkup. Teknik serangan tersebut dapat dilakukan dalam posisi berdiri, posisi bawah partere dan posisi buaya yang semuanya sama pentingnya untuk dikuasai, sementara itu Gable (1998:129) mengatakan

Dalam gaya bebas, penekanan utama pegulat pada posisi bawah adalah mencegah pegulat posisi atas melakukan ekpose bahu dimatras. Akan tetapi pada posisi atas pun tidak kalah penting alasannya adalah bahwa dalam pertandingan yang ketat, dan khususnya dalam pertandingan dengan sedikit atau tidak mendapatkan poin, kedua pegulat akan mendapatkan posisi yang sama berada di posisi atas.

Serangan gulat ada yang disebut teknik gulung, teknik gulung banyak bentuk dan jenisnya, diantaranya gulung dari depan, gulung pada dada, gulung pada pinggang, gulung pada paha dan gulung pada kaki. Teknik gulung tersebut dapat dikembangkan menjadi beberapa bagian. Pada teknik gulung pada kaki, diawali dengan memaksa pegulat lawan agar telungkup dengan cara dapat menarik lutut kiri lawan dengan lengan kanan dan lengan kiri menjepit dipergelangan kaki lawan dan memegang pergelangan kaki lawan, pegangan pada

saat serangan pertama diteruskan dengan melilitkan lengan kiri pada pergelangan kaki kiri lawan, pegulat harus menghadap kearah kepala lawan kedua lututnya dibuka dan dibengkokkan sebagai persiapan untuk menggulung, pegulat dapat melakukan gerakan gulungan dibantu oleh tumpuan lengan kanan dan kiri serta lutut pada matras sebagai persiapan untuk melakukan putaran gerakan tubuh menggulung kearah kanan, kaki kiri tidak melangkahi perut lawan dengan menjepit kedua kaki lawan dengan tangan kiri, tubuh penyerang berada di atas perut lawan. Posisi menggepit pada lawan dari awal melakukan sampai akhir tetap dipertahankan karena dapat dilakukan gulungan sampai 4x dalam satu ronde sehingga nilai yang diperoleh 7 poin. Apabila nilai/poin yang diperoleh pegulat selisih 7 poin maka pertandingan diberhentikan oleh wasit, berarti pegulat menang mutlak dalam pertandingan.

Apabila dalam pertandingan pegulat dapat melakukan 4 kali gulungan dengan nilai yang sempurna maka pegulat tersebut akan mendapatkan poin 8, karena setiap satu kali melakukan dengan sempurna pegulat akan mendapatkan poin/angka 2.

Berdasarkan pengalaman menjadi atlet dan pengamatan dalam setiap pertandingan, sering terlihat para pegulat gagal mendapatkan poin ketika menggunakan teknik gulung pada kaki. Gagalnya seorang pegulat dalam melakukan gulung pada kaki diantaranya disebabkan oleh faktor kondisi fisiknya yang tidak baik atau tidak mendukung sehingga lawan berhasil bertahan dan mengonter. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa untuk dapat menghasilkan suatu teknik yang baik perlu didukung oleh kondisi fisik yang baik pula.

Unsur kondisi fisik yang dominan dalam olahraga gulat itu sendiri adalah unsur kekuatan dan fleksibilitas. Kekuatan menurut Harsono (1988:200) adalah "Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap tahanan". Oleh karena teknik gulungan melibatkan lengan dalam melakukannya maka kekuatan yang diperlukan disini adalah kekuatan otot lengan jadi kekuatan disini adalah usaha yang dilakukan dengan mengerahkan tenaga disekitan otot lengan terhadap suatu tekanan atau beban. Lebih lanjut lagi dalam

teknik gulungan kaki, Kekuatan otot lengan sangat diperlukan ketika pegulat menguasai kaki lawannya dengan lengan kanan dan lengan kiri, gerak yang terjadi kuat sehingga lawan tidak melepaskan diri, hal tersebut bisa dilakukan ketika pegulat mempunyai kekuatan yang baik.

Kemudian fleksibilitas panggul pun dibutuhkan untuk menunjang gerak menggulung dan memperbaiki sikap tubuh. Pada saat melakukan gulung pada kaki, fleksibilitas panggul diperlukan ketika pegulat yang akan menggulung memutar tubuhnya dengan cepat. Sedangkan Fleksibilitas menurut Harsono (1988:163) adalah Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi yang dalam hal ini adalah sendi panggul.

Dari latar belakang diatas, kedua komponen fisik tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas kemampuan teknik gulungan kaki sehingga pegulat dapat melakukan teknik yang benar dan sempurna agar mendapatkan angka dan memenangkan suatu pertandingan.

Penulis mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi dari kekuatan lengan dan fleksibilitas panggul terhadap keberhasilan teknik gulung pada kaki pada cabang olahraga gulat yang dikarenakan kedua unsur tersebut mempunyai peran dalam keberhasilan teknik gulungan tersebut dan ingin mengetahui seberapa besar kontribusinya sehingga dapat dijadikan suatu bahan rujukan dalam suatu pelatihan demi meningkatkan prestasi yang diharapkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari kekuatan lengan terhadap keberhasilan teknik gulung pada kaki?
2. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari fleksibilitas panggul terhadap keberhasilan teknik gulung pada kaki?

3. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari kekuatan lengan dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama terhadap keberhasilan teknik gulung pada kaki.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis maka dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi dari kekuatan lengan terhadap keberhasilan teknik gulung pada kaki.
2. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keberhasilan teknik gulung pada kaki.
3. Untuk mengetahui kontribusi dari kekuatan lengan dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama terhadap keberhasilan teknik gulung pada kaki.

D. Manfaat Penelitian

Dalam setiap penelitian atau penulisan seseorang maupun kelompok diharapkan dapat bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun bagi atlet gulat. Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya olahraga gulat serta ilmu kepelatihan olahraga pada umumnya. Terutama yang berkaitan dengan kekuatan lengan dan fleksibilitas panggul yang berpengaruh pada keberhasilan teknik gulung pada kaki

2. Secara praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembina olahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga gulat sebagai salah satu bahan informasi, tentang kontribusi kekuatan lengan dan fleksibilitas

panggul terhadap keberhasilan teknik gulung pada kaki, sehingga dapat memberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan teknik gulung pada kaki dan landasan untuk proses pembinaan dalam mencari bibit-bibit atlet.

E. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pelaksanaan dan pada tujuan yang akan dicapai, maka permasalahan dalam penelitian dibatasi sebagai berikut:

1. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.
2. Variabel bebas dalam dalam penelitian ini adalah kekuatan lengan, fleksibilitas panggul
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah teknik gulung pada kaki.
4. Pengukuran dan pengujian terbatas pada unsur kekuatan lengan, fleksibilitas panggul dan teknik gulung pada kaki.
5. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gulat PPLP Jawa Barat.
6. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampel .

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari penafsiran yang salah terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Keterampilan gulungan kaki menurut Gable (1998:132) adalah keterampilan yang paling umum dikuasai. Walaupun dilakukan sebagai teknik matras dalam posisi partere atas, namun gulungan kaki dapat digunakan juga secara efisien setelah serangan kaki. Dengan menahan kedua lutut dan menggenggam pergelangan kaki menyilang pegulat melakukan dorongan menjadi gerakan putar mengayang.

2. Kekuatan. Menurut Harsono (1988: 200) kekuatan adalah “kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap tahanan.”
3. Lengan. Menurut Damiri (1994: 54) lengan adalah “merupakan alat gerak yang mempunyai fungsi menarik, mendorong, memindahkan, melempar benda dan lain sebagainya.”

Berdasarkan uraian di atas maka penulis mengambil suatu pengertian bahwa inti dari kekuatan lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menghasilkan tegangan terhadap tekanan atau beban.

4. Fleksibilitas menurut Harsono (1988:163) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.
5. Sendi panggul menurut Ucup Yusuf dkk (2008:67) termasuk sendi peluru. Tulang-tulang yang membentuknya adalah tulang pangkal paha, tulang panggul dengan tulang paha.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diartikan bahwa fleksibilitas sendi panggul adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi panggul.

6. Kontribusi adalah uang iuran, sumbangan atau dukungan terhadap perkumpulan. Yang dalam hal ini adalah dukungan terhadap keberhasilan dalam melakukan teknik gulungan kaki.