

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu. Olahraga gulat identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha saling menunggui lawannya dengan cara menarik, mendorong, membanting, dan menjegal sampai posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras. Dalam olahraga gulat terdapat dua gaya yang dipertandingkan serta mempunyai pengertian dan peraturan yang berbeda, kedua gaya tersebut yaitu gaya bebas (free-style) dan gaya Greco-Roman (Romawi-Yunani). Perbedaan kedua gaya ini terletak pada daerah yang boleh diserang dan anggota tubuh yang dipergunakan baik untuk melakukan suatu teknik serangan, counter maupun dalam melakukan pertahanan. Sebagaimana dijelaskan selanjutnya oleh Prawirasaputra (1980:5) bahwa :

Pada pertandingan internasional itu gulat dipertandingkan dalam dua gaya, yaitu gulat 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 bebas pegulat diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badannya secara aktif, baik digunakan saat menyerang, counter ataupun bertahan. Pegulat dengan bebas menggunakan seluruh anggota badannya dan diperbolehkan untuk menyerang seluruh anggota tubuh lawannya kecuali daerah vital. Jadi seorang pegulat dengan bebas menggunakan tubuh bagian bawahnya,

baik itu untuk mengkait, menjegal, mengunci dan seorang pegulat dapat menyerang tubuh bagian bawah lawannya seperti menangkap dua kaki, menangkap satu kaki, mengangkat dua kaki, gulungan kaki dan teknik serangan lainnya.

Sedangkan pada gulat gaya Romawi, pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dari pinggang sampai ujung tungkai atau mengkait dan menangkap kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif dalam setiap melakukan gerakan baik dalam menyerang ataupun bertahan. Jadi seorang pegulat dilarang untuk menggunakan anggota tubuh bagian bawahnya untuk melakukan serangan dan pegulat dilarang untuk menyerang tubuh bagian bawah lawan, apabila pegulat menggunakan tungkai secara aktif ataupun menyerang tubuh bagian bawah lawannya maka akan dikenakan sanksi dari wasit.

Seorang pegulat harus menguasai kemampuan teknik-teknik serangan, counter dan bertahan yang baik untuk menjatuhkan lawannya, di lihat dari gerakan-gerakan yang dilakukan maka seorang pegulat harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Selain kondisi fisik yang baik pada saat latihan dan bertanding, diperlukan juga beberapa faktor penting yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, diantaranya: latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Dalam hal ini Harsono (1988:100) menjelaskan bahwa:

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Dalam olahraga gulat gaya Romawi terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu: tarikan lengan, bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan sway, kayang depan, kayang samping dan kayang zubles. Sedangkan teknik serangan bawah yaitu : gulungan pinggang gulungan kepala, nelson, dan lain-lain. Pada gulat gaya bebas (free style) terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu : bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan sway, kayang depan, kayang samping, kayang zubles, tangkapan satu kaki, tangkapan dua kaki dan lainnya. Sedangkan teknik serangan bawah yaitu gulungan pinggang, gulungan kepala, gulungan satu kaki, gulungan dua kaki, nelsen, double nelsen, jepitan kaki, jepitan lengan, dan lain-lain.

Ada beberapa cara memperoleh kemenangan dalam pertandingan gulat diantaranya, yang pertama pada saat pertandingan gulat yang memenangkan pertandingan dengan touchje atau mutlak pada babak kesatu maka pertandingan tidak dilanjutkan. Karena touchje dianggap kunci yang mematikan sehingga lawan tidak dapat bergerak pada saat kedua pundaknya mengenai matras dalam waktu 2/3 detik (dimenangkan dengan jatuhan). Kedua apabila seorang pegulat sudah memperoleh kemenangan pada 2 babak pertama maka pertandingan akan berakhir. Ketiga, apabila seorang pegulat di babak pertama menang dilanjutkan ke babak kedua dan di babak kedua mengalami kekalahan maka akan dilanjutkan ke babak ketiga sebagai penentuan pemenang bagi pegulat. Dan yang terakhir apabila pegulat tidak hadir (mengundurkan diri dan diskualifikasi) dalam pertandingan. Siswanto (2010:26) menjelaskan bahwa : “Suatu pergulatan dapat dimenangkan

dengan : jatuhan, cedera, ketidakhadiran, diskualifikasi, angka mutlak dan angka teknik.”

Dalam olahraga gulat ada yang dinamakan dengan clinch. Sesuai dengan jenis gaya yang dipertandingkan, clinch mempunyai aturan dan pelaksanaan yang berbeda. Pada gulat gaya bebas clinch jarang dilakukan karena pada gulat gaya bebas pegulat mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk mendapatkan angka terkecuali apabila kedua pegulat mempunyai kemampuan yang seimbang dan tidak dapat menghasilkan angka sama sekali, maka pada akhir periode wasit akan melakukan clinch yang diawali dengan menggunakan undian. Sedangkan pada gulat gaya Romawi clinch dilakukan setelah pegulat melakukan pergulatan selama 90 detik. Pada akhir periode 90 detik wasit akan menghentikan pergulatan dan akan memutuskan pegulat mana yang berhak melakukan clinch. Pegulat yang berhak melakukan clinch adalah pegulat yang mendapatkan angka teknik lebih besar atau pegulat yang memenangkan undian apabila kedua pegulat tidak mendapatkan angka teknik. Clinch pada gaya bebas dan gaya Romawi dilakukan selama 30 detik.

Pelaksanaan posisi clinch pada gulat gaya Romawi yaitu : pegulat yang diperintahkan untuk parterre harus menempatkan kedua tangan dan lututnya di dalam garis segi empat, jarak antara kedua tangannya selebar bahu, kedua lengan harus lurus, kaki tidak boleh disilangkan, paha dan betis harus membentuk sudut 90 derajat terhadap matras. Pegulat yang berhak mendapatkan clinch harus mengunci pinggang lawannya dengan kedua tangannya menyambung (menghadap

kaki lawan/membelakangi kepala lawan). Clinch dimulai apabila wasit telah meniupkan peluit.

Pada saat clinch dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Terutama dalam segi kecepatan yang sangat dibutuhkan karena di dalam melakukan berbagai teknik baik sebagai penyerang ataupun yang bertahan, dibutuhkan kecepatan yang maksimal. Pegulat dituntut untuk dapat melakukan teknik dengan cepat dan tepat agar dapat menghasilkan angka yang maksimal. Kecepatan gerak itu sendiri dibagi ke dalam tiga bentuk kecepatan yaitu Speed (kecepatan maksimal), Agilitas (kelincahan) dan Quickness (kecepatan aksi reaksi). Dimana dari ketiga jenis kecepatan gerak tersebut mempunyai karakteristik yang berbeda-beda. Sejalan dengan pengertian karakteristik diatas, dalam clinch ternyata memerlukan kecepatan yang di dalamnya terdapat respon dari sebuah stimulus dan karakteristik tersebut sama dengan kecepatan dalam bentuk quickness. Maka dari pada itu untuk dapat menghasilkan angka yang maksimal dalam clinch sebaiknya pegulat melakukan latihan dalam bentuk quickness.

Teknik yang banyak digunakan pada saat posisi clinch yaitu teknik kayang samping, karena pada posisi clinch pegulat yang mendapatkan undian berada pada posisi dasar kayang samping. Gerakan kayang samping yaitu salah satu pegulat berada pada posisi parterre dan pegulat yang akan melakukan kayang berada di sampingnya. Kayang samping biasanya dilakukan apabila salah seorang pegulat melakukan pelanggaran atau pasif dalam melakukan pergulatan (sebagai hukuman) dan terjadi pada posisi clinch. Pegulat yang akan melakukan kayang

mengunci kedua lengannya di perut lawan dari posisi samping kiri maupun samping kanan. Setelah itu tarik perut lawan sehingga rapat dengan pegulat yang akan melakukan kayang, lawan diangkat dan di kayang kearah belakang sehingga badan lawan jatuh di atas matras dan akan memperoleh 3 poin.

Bila berbicara tentang prestasi, para pegulat di Jawa Barat dinilai belum maksimal. Para pegulat sering sekali mengalami kegagalan pada saat mengikuti pertandingan tingkat provinsi dan nasional. Dilihat dari beberapa pertandingan yang diikuti, banyak pegulat yang tidak berhasil memperoleh kemenangan karena pada saat clinch, pegulat Jawa Barat sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik. Setelah diamati ternyata terdapat beberapa faktor pendukung yang dinilai masih perlu dibenahi lagi, salah satunya adalah kecepatan gerak pada saat clinch. Sering terjadi kegagalan pada saat melakukan teknik kayang samping pada posisi clinch dikarenakan pegulat memiliki reaksi yang kurang baik dan kecepatan gerak yang kurang cepat dalam melakukan teknik pada saat wasit meniupkan peluit sehingga lawan dapat melakukan counter dan pegulat tersebut tidak mendapatkan angka teknik. Dalam posisi clinch seorang pegulat diwajibkan mempunyai kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik karena hal tersebut merupakan modal untuk memperoleh kemenangan. oleh sebab itu yang dimaksud dengan kecepatan dalam hal ini adalah kecepatan reaksi seorang pegulat terhadap bunyi peluit wasit dan kecepatan gerak melakukan teknik kayang samping yang dimulai dari menguasai lawan hingga dapat melakukan teknik kayang samping dan mendapatkan angka (menjatuhkan lawan).

Peneliti merasa hal tersebut perlu diteliti karena diharapkan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan melakukan teknik kayang samping pada posisi clinch sehingga membantu pegulat gaya Romawi Jawa Barat dalam mengikuti pertandingan, khususnya dalam clinch karena clinch merupakan suatu keadaan yang pasti dilalui dalam pertandingan gulat gaya Romawi dan peneliti khawatir apabila hal tersebut tidak diteliti para pegulat Jawa Barat akan mengalami kesulitan dalam melakukan teknik kayang samping pada posisi clinch yang dapat menyebabkan kekalahan dalam pertandingan yang diikutinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti ingin mencoba mengetahui sejauhmana pengaruh yang signifikan dari latihan bantingan (kayang samping) dalam bentuk quickness terhadap peningkatan kecepatan gerak melakukan teknik kayang samping pada posisi clinch.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas yaitu terdapat beberapa kendala dalam melakukan teknik kayang samping pada posisi clinch diantaranya, sering terjadi kegagalan dalam melakukan teknik kayang samping yang dikarenakan reaksi pegulat terhadap tanda dari wasit kurang cepat.

Maka peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen mengenai pengaruh latihan bantingan (kayang samping) dalam bentuk quickness terhadap kecepatan gerak melakukan teknik kayang samping pada posisi clinch dalam cabang

olahraga gulat. Dalam hal ini penulis perlu mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

Apakah latihan bantingan (kayang samping) dalam bentuk quickness memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan konvensional terhadap kecepatan melakukan teknik kayang samping pada posisi clinch dalam olahraga gulat?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian merupakan suatu usaha yang sistematis atau suatu proses yang teratur dan terkontrol. Namun pemahaman peneliti tentang konsep penelitian tidak cukup sampai disitu. Peneliti juga ingin mengetahui apa yang ingin dihasilkan oleh suatu proses penelitian.

Berdasarkan masalah penelitian yang diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui pengaruh yang lebih signifikan dari latihan bantingan (kayang samping) dalam bentuk quickness dibandingkan latihan konvensional terhadap kecepatan gerak melakukan teknik kayang samping pada posisi clinch dalam olahraga gulat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dalam setiap penelitian atau penulisan seorang penulis maupun kelompok diharapkan dapat bermanfaat baik bagi diri sendiri ataupun bagi masyarakat umum.

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat dijadikan informasi, inovasi dan keilmuan yang bermanfaat bagi masyarakat dan lembaga olahraga mengenai bentuk latihan quickness, khususnya dalam cabang olahraga gulat.
2. Secara praktis apabila hasil penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, maka bentuk latihan quickness dapat dimanfaatkan pula dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet cabang olahraga gulat

#### **E. Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis membatasi penelitian agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan dan tujuan penelitian serta agar dapat dilaksanakan dengan lancar dan terkendali. Adapun batasan penelitiannya adalah sebagai berikut :

- 1 Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan bantingan (kayang samping) dalam bentuk quickness.
- 2 Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan gerak melakukan teknik kayang samping pada posisi clinch.

- 3 Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet kabupaten Bandung Barat.

#### **F. Batasan Istilah**

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan-batasan yang jelas sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Pengaruh*. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:664) Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu, orang atau benda yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Dalam penelitian ini adalah pengaruh bentuk latihan quickness terhadap peningkatan kecepatan serangan.
2. *Latihan*. Menurut Harsono (1988:397) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan/kerjanya.
3. *Quickness*. Menurut Dikdik Zafar Sidik (2009:20). Quickness adalah kemampuan melaksanakan gerak yang dipola berdasarkan aksi reaksi secepat-cepatnya. Sedangkan bentuk latihan quickness pada penelitian ini adalah dengan melakukan teknik kayang samping secara berulang-ulang dengan kecepatan yang semakin tinggi.
4. *Kecepatan*. Menurut Harsono (1988:216) bahwa kemampuan melakukan gerakan sejenis dalam waktu sesingkat-singkatnya.

5. *Kayang Samping*. Menurut Kasahara (1973:222) yaitu teknik kayang yang dilakukan dengan menggunakan kuncian pada pinggang bagian belakang dengan posisi menghadap punggung lawan dan dilakukan dengan posisi lawan melayang samping diatas pegulat. Sejalan dengan pendapat diatas maka dalam penelitian ini kecepatan kayang samping adalah kemampuan seorang pegulat untuk melakukan kayang dengan kuncian pada pinggang bagian belakang dengan menghadap pantat lawan dan dilakukan dengan posisi lawan melayang menyamping diatas pegulat dalam waktu yang cepat.
6. *Clinch*, Menurut Otje Siswanto (2010:36) Clinch pada Gaya Romawi Yunani terjadi pada akhir periode 90 detik, apabila kedua pegulat tidak mendapatkan angka maka dilakukan undian untuk menentukan pegulat mana yang berhak melakukan clinch tetapi apabila salah satu pegulat memiliki angka yang lebih tinggi dari lawannya maka pegulat tersebut berhak melakukan clinch.

#### **G. Lokasi dan Sampel**

Dalam penelitian ini lokasi yang digunakan untuk melakukan penelitian baik untuk tes awal, pelaksanaan proses latihan dan tes akhir dilaksanakan di sasana latihan SMAN 1 Batujajar, kabupaten Bandung Barat dikarenakan di tempat tersebut merupakan pusat pelatihan bagi para atlet pelatcab kabupaten Bandung Barat sehingga memudahkan dan menunjang pada penelitian yang akan dilakukan.

Sedangkan yang akan menjadi sampel pada penelitian ini adalah atlet kabupaten Bandung Barat karena dinilai sudah menguasai teknik kayang samping

dengan baik dan memiliki kondisi fisik yang prima, terutama pada segi kekuatan dan fleksibilitas yang menjadi faktor penunjang terhadap latihan kecepatan yang akan dilaksanakan. Hal tersebut dapat meminimalisir kesulitan yang biasa terdapat pada pelaksanaan penelitian.

