

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang berasal dari Yunani-Romawi kuno. Olahraga gulat identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha untuk mengungguli lawannya dengan cara menarik, mendorong, membanting, menjegal, dan mengunci sampai punggung lawan menempel di atas matras. Ada dua gaya yang dipertandingkan olahraga gulat yaitu gaya Bebas (*Freestyle*) dan gaya Romawi Yunani (*Greeco Roman*).

Batasan permainan 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 *Greeco Roman* tidak boleh menyerang bagian tungkai baik dengan menggunakan tangan maupun kaki. Demikian pula tidak boleh menggunakan tungkai secara aktif dalam melakukan gerakan atau teknik serangan, contohnya melakukan sapuan kaki seperti dalam olahraga judo. Hal ini sesuai yang dijelaskan oleh Lausanne yang diterjemahkan oleh Otje Siswanto (1998:5) bahwa :

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 greeco roman merupakan teknik gulat yang sering di gunakan dalam setiap latihan dan pertandingan. Dalam hal ini Sudradjat (2010) mengatakan :

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.

Seorang pegulat harus menguasai teknik serangan, counter, dan bertahan yang baik untuk mengungguli lawannya, dari beberapa teknik diatas penulis tertarik untuk meneliti salah satu teknik yaitu teknik tangkapan dua kaki. Teknik tangkapan dua kaki merupakan teknik dasar gulat gaya bebas yang sering digunakan dalam setiap latihan dan pertandingan, karena jika seorang pegulat berhasil melakukan teknik tangkapan dalam latihan atau pertandingan maka seorang pegulat dengan mudah untuk mengungguli lawanya, secara analisis gerak pada saat melakukan teknik tangkapan dua kaki, melangkah dengan cepat untuk menjangkau lawan dan lengan menangkap paha bagian belakang, posisi kepala tegak dan menempel di samping pinggang, disaat yang bersamaan kedua paha lawan ditarik sampai lawan terjatuh di atas matras.

Untuk melakukan teknik diatas maka perlu di tunjang unsur-unsur kondisi fisik, peran komponen kondisi fisik terlihat sangat menonjol dalam olahraga gulat dan pada level pertandingan tertentu olahraga gulat berlangsung sangat dinamis.

Seorang pegulat di level tersebut harus dapat menggunakan berbagai teknik pergumulan atau pergulatan dengan dukungan fisik yang prima, karena biasanya berlangsung dalam waktu yang relatif lama. Dalam pertandingan gaya bebas, sering terlihat para pegulat gagal melakukan teknik tangkapan dua kaki. Gagalnya seorang pegulat dalam melakukan teknik tangkapan dua kaki disebabkan kurang baiknya unsur-unsur kondisi fisik yang dimiliki terutama power tungkai dan kekuatan lengan. Kondisi fisik dan penguasaan teknik merupakan faktor penting yang harus dilatih terutama power tungkai, kekuatan lengan dan teknik itu sendiri untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini sesuai dengan apa yang dipaparkan pada wawancara dengan Abdul Kadir (13 Januari 2012) menjelaskan bahwa teknik tangkapan dua kaki bias berhasil dengan baik, apabila teknik dikuasai, lebih utama lagi adalah kemampuan fisiknya yaitu power tungkai dan kekuatan lengan, apabila tanpa power tungkai dan kekuatan lengan yang baik, teknik tangkapan dua kaki tidak akan berhasil.

Aspek fisik sebagai dasar prestasi dalam olahraga seperti daya tahan kardio-respiratori, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan akurasi adalah unsur-unsur yang dibutuhkan dalam sebagian besar cabang olahraga, termasuk olahraga gulat. Dengan demikian para pelatih, pembina, maupun atlet olahraga gulat harus dapat mengetahui unsur-unsur fisik yang dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga yang digelutinya, khususnya gulat. Kualitas kondisi fisik menggambarkan kemampuan kerja dari komponen-komponen fisik yang lazim disebut dengan kebugaran jasmani. Giri wijoyo (2007:18) menjelaskan “Kebugaran jasmani ialah kecocokan

keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil baik diperlukan syarat-syarat fisik tertentu sesuai dengan tugas fisik itu.” Hal ini berarti bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tentu harus dapat memenuhi kebutuhan untuk pekerjaannya. Kebugaran jasmani itu sendiri terdiri atas beberapa komponen seperti : 1) Strength (kekuatan), 2) Power (daya ledak otot), 3) Speed (kecepatan), 4) Flexibility (kelentukan), 5) Agility (kelincahan), dan 6) Endurance (daya tahan).

Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa Kualitas dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut bergantung pada kemampuan kerjanya. Seorang pegulat untuk mampu melakukan teknik-teknik diatas dengan baik dan efektif harus memiliki kebugaran fisik yang prima, tanpa kebugaran fisik yang prima maka teknik-teknik tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik dan efektif begitu juga sebaliknya.

Dari pengertian dan beberapa teknik diatas, penulis merasa tertarik untuk membahas salah satu teknik tangkapan yaitu teknik tangkapan dua kaki terutama yang berkaitan dengan unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk teknik tangkapan dua kaki yaitu power tungkai dan kekuatan lengan, maka penulis hanya terbatas untuk meneliti tentang power tungkai dan kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki cabang olahraga gulat.

## **B. Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas penulis tertarik untuk meneliti mengenai kontribusi power tungkai dan kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki cabang olah raga gulat. Dalam hal ini penulis perlu mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah power tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki?
2. Apakah kekuatan lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki?
3. Apakah terdapat perbedaan kontribusi antara power tungkai dan kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan di ungkap dan di rumuskan oleh penulis maka dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi power tungkai terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki.
2. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki
3. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi power tungkai dan kekuatan lengan secara bersama-sama terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki.

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

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

1. Secara teoritis hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah dalam bidang olahraga gulat terutama yang berkaitan dengan power tungkai dan kekuatan lengan yang berpengaruh pada efektivitas teknik tangkapan dua kaki.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada Pembina olahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga gulat sebagai salah satu bahan informasi, tentang kontribusi power tungkai dan kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki, sehingga dapat memberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan teknik tersebut.

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

Agar masalah ini tidak menyimpang dari rumusan masalah yang penulis ajukan, maka penulis perlu membatasi masalah penelitian. Adapun masalah yang penulis batasi adalah seperti yang dijelaskan di bawah ini:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditunjukkan pada kontribusi power tungkai dan kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki cabang olahraga gulat.

2. Pengukuran dan pengujian terbatas pada unsur power tungkai dan kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki cabang olahraga gulat.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet gulat PPLP Jawa Barat.
4. Pengambilan sampel dalam penelitian adalah 10 orang.
5. Teknik yang digunakan adalah teknik tangkapan dua kaki.

#### **F. Definisi Operasional**

Berbagai istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan-batasan sehingga tidak terjadi salah penafsiran dan penyimpangan dari penelitian. Adapun istilah-istilah tersebut adalah :

1. Konstruksi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:1) yaitu :  
“Kontribusi adalah sumbangan atau iuran.” Jadi bila diterapkan, kontribusi yang dimaksud adalah sumbangan atau iuran dari power tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap efektivitas teknik serangan dua kaki.
2. Power Harsono (1988:176) : “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.” Dan tungkai menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:1226), “tungkai adalah dari pangkal paha sampai ujung kaki.”,

Jadi peneliti mengartikan power tungkai adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

3. Tentang kekuatan Harsono (1988:176) menyatakan: “Strength adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan.” Sedangkan lengan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:659) yaitu: “dari pergelangan sampai bahu.” Jadi penulis mengambil pengertian kekuatan lengan adalah kekuatan lengan untuk membangkitkan kekuatan terhadap suatu tahanan yaitu teknik tangkapan dua kaki.
4. Efektivitas menurut Hidayat (1986) yang menjelaskan bahwa: “Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai. Dimana makin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektifitasnya.” Efektivitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh tercapainya suatu tujuan yang terlebih dahulu ditentukan. Tangkapan dua kaki menurut Bill (2005:42) mengatakan: tangkapan dua kaki “ adalah teknik serangan yang dilakukan pegulat mulai dari berhadapan dan saling menyerang kemudian mendorong sambil menyerang lawan dan dijatuhkan kebawah diatas matras pada posisi berbahaya.” Sehingga penulis dapat mengartikan efektivitas teknik tangkapan dua kaki adalah penggunaan tenaga yang seefektif mungkin dan tepat pada sasaran, efektifitas teknik tangkapan dua kaki yang dilakukan mulai dari berhadapan dan salah seorang pegulat mendorong atau menubruk dengan bahu dan kedua tangan memegang lutut bagian belakang sampai terjatuh seketika diatas matras pada posisi berbahaya tanpa ada tenaga yang terbuang.