

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum olahraga menurut hakekatnya merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang seseorang. Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan dasar negara atau Pancasila.

Jika dikelompokkan, tujuan olahraga dapat dibagi menjadi empat yaitu olahraga untuk pendidikan, olahraga untuk rekreasi, olahraga untuk prestasi, dan olahraga untuk rehabilitasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga Kemudian diadakan kompetisi secara

berjenjang dan berkelanjutan untuk dijadikan sebagai tolak ukur sukses atau tidaknya pembinaan olahraga yang dilakukan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama dimulai dari pusat hingga ke daerah-daerah salah satunya melalui pembibitan olahraga pelajar yang berbakat, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah.

Berdasarkan kutipan di atas disimpulkan bahwa melalui latihan olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani serta dapat membentuk watak, kepribadian dan karakter sehingga manusia yang seutuhnya guna mengisi pembangunan olahraga tanah air melalui prestasi yang baik.

Olahraga Gulat merupakan salah satu olahraga beladiri prestasi yang pelaksanaannya dilakukan saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh terutama lengan, tangan dan kaki untuk menyerang ataupun bertahan, berbeda dengan beladiri lain yang biasanya tangan dilakukan untuk memukul dan kaki untuk menendang. Tetapi olahraga gulat tidak melakukan pukulan serta tendangan, olahraga gulat merupakan olahraga *body contact* dimana semua anggota tubuh harus bersentuhan pada lawan.

Dalam olahraga gulat, diperlukan otomatisasi gerak baik berupa bantingan, bertahan, counter-attack (bertahan kemudian menyerang balik) dan mengangkat adalah hal yang mutlak diperlukan selama pergulatan berlangsung agar meraih kemenangan. Maka latihan teknik sangatlah perlu dilatih secara terus menerus dan berulang ulang. Seperti yang diungkapkan (Giriwijoyo, 2010) yang tidak boleh dilakukan adalah memberi pelatihan teknik (keterampilan) pada orang yang sudah

lelah pelatihan fisik, karena otot-otot yang sudah lelah tidak dapat merespon tugas kordinasi secara akurat, sehingga latihan teknik bukannya memantapkan rumusan gerak yang sudah ada, tetapi bahkan dapat mengacaukannya.

Rumusan gerak yang sudah direkam secara baik oleh memori atlet dapat tergantikan oleh memori gerakan yang salah akibat kelelahan yang terjadi, apabila kesalahan gerak ini dilakukan berulang dalam jangka waktu yang lama, maka terjadilah *handicaping habits* atau kesalahan gerak yang terus berulang-ulang. *Handicaping habits* akan sangat mengganggu performa atlet dalam bertanding, maka haruslah menjadi catatan khusus bagi pelatih agar norma ini tidak dilanggar agar tercapainya prestasi yang maksimal.

Pada penelitian ini peneliti akan membahas pengembangan model latihan teknik bantingan pinggang. Dari beberapa macam teknik yang terdapat pada olahraga gulat, peneliti memfokuskan penelitian ini pada latihan teknik bantingan pinggang karena tangkapan ini dalam pelaksanaannya memiliki keunggulan dibanding dengan teknik lainnya, yaitu teknik bantingan pinggang dalam sebuah pertandingan memiliki arah serang dengan perolehan poin yang tinggi yaitu melakukan jatuhan pada lawan, sehingga apabila tangkapan ini dilakukan dengan baik akan menghasilkan poin empat.

Menurut pengamatan penulis pada atlet gulat Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta pada teknik bantingan pinggang bisa dikatakan masih rendah dan pada model latihan teknik bantingan pinggang yang diberikan masih kurang dalam latihan, sehingga saya mencoba untuk mengembangkan model latihan teknik bantingan pinggang. padahal jika seorang atlet menguasai dengan

baik teknik bantingan pinggang maka akan mudah untuk memperoleh poin empat. Hal ini didukung dengan hasil pengamatan penulis dan wawancara bersama pelatih gulat Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta bahwa pengembangan model latihan teknik bantingan pinggang sangat penting agar atlet tidak merasa jenuh saat melakukan penggulangan teknik bantingan pinggang.

Dari pemaparan yang diterangkan di atas peneliti akan membahas “model latihan teknik bantingan pinggang pada olahraga gulat”. Dalam pembahasan ini peneliti sangat antusias untuk melakukan penelitian pada model latihan teknik bantingan pinggang karena melihat keunggulan yang terdapat pada bantingan pinggang apabila diaplikasikan dengan baik khususnya pada pertandingan gaya *Greco Roman*, hal ini sangat berperan dalam kesempatan meraih poin yang lebih efektif untuk memenangkan sebuah pertandingan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, agar mendapatkan hasil optimal dari pengembangan model latihan teknik bantingan gulat, maka fokus masalah pada penelitian ini adalah “Model Teknik Bantingan Pinggang Pada Klub Olahraga Prestasi Gulat Universitas Negeri Jakarta”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Bagaimana model latihan teknik bantingan pinggang pada Klub Olahraga Prestasi Gulat Universitas Negeri Jakarta”

D. Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti:

1. Dapat menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang hendak diteliti, yaitu "model latihan teknik bantingan pinggang pada cabang olahraga gulat"
2. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain khususnya FIK UNJ yang ingin atau mengembangkan teknik bantingan pinggang cabang olahraga gulat.
3. Menambah informasi kepada pelatih dan atlet mengenai pengembangan latihan teknik bantingan pinggang cabang olahraga *gulat* sehingga dapat mempermudah proses latihan.
4. Memberikan suatu sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pelatih gulat dalam meningkatkan kesempurnaan latihan dasar bantingan pinggang pada cabang olahraga gulat.
5. Sebagai bahan untuk para pelatih dalam mengoptimalkan proses latihan yang lebih kreatif dalam menggunakan model variasi latihan