

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang sudah sangat dikenal diseluruh dunia. Banyak yang melakukan olahraga untuk mengisi waktu luang mereka karena olahraga bagus untuk kesehatan tubuh. Olahraga sebagai salah satu aktivitas yang menarik diberbagai kalangan. Banyak berbagai macam olahraga yang kita ditemui di jaman sekarang ini karena kemenarikan olahraga salah satunya sebagai hiburan dan tidak terkesan bosan serta dapat diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa melalui prestasi.

Prestasi olahraga suatu bangsa merupakan aset Negara yang dapat membanggakan dan membangkitkan nasionalisme suatu bangsa. Demi tercapainya prestasi yang baik dan maksimal perlu dilaksanakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan mengadakan 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 melalui induk organisasi yang ada guna pencapaian prestasi yang maksimal, diantaranya prestasi dalam olahraga gulat. Prestasi tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh persiapan

melalui latihan maksimal secara sistematis dan berkelanjutan. Cabang Olahraga Gulat dapat digolongkan kedalam olahraga full *bodycontact*, hal ini dapat diketahui pada saat kedua pegulat saling berhadapan dan mereka berusaha mengalahkan lawannya dengan gerakan mendorong, mengangkat, menahan, membanting dan mengunci. Gerakan-gerakan dasar tersebut sangat penting sehingga harus dilatih secara terus-menerus. Untuk itu tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat bertanding.

Di Indonesia sendiri teknik gulat ini juga sudah ada sejak zaman dahulu dan memiliki nama yang berbeda di setiap daerahnya. Teknik gulat yang dimiliki di setiap daerah di Indonesia memiliki keunikan teknik tersendiri yang semuanya berasal dari perpaduan seni beladiri, budaya dan lainnya. Sebelum perang dunia II, olahraga ini sangatlah populer yang dahulunya dibawa oleh kebangsaan Belanda yang masuk ke Indonesia. Hingga saat ini gulat kedudukannya masih populer sebagai cabang olahraga di Indonesia meskipun kedudukannya hampir tergeser oleh olahraga beladiri lainnya yang dibawa oleh bangsa asing seperti Sumo, Judo dari Jepang salah satunya.

Hal ini merupakan tugas yang harus ditangani oleh semua pihak khususnya para pelaku dan pecinta olahraga gulat, agar kelak peminat olahraga gulat dapat sejajar atau bahkan lebih diminati dibandingkan dengan peminat beladiri taekwondo, karate dan muay thai. Tentunya banyak hal yang perlu dievaluasi dari prestasi yang kurang ini, salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang

dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki spesifikasi keterampilan gerak yang berbeda-beda. Apabila ingin berprestasi dalam olahraga tingkat dunia tentunya setiap pemain harus memiliki keterampilan yang mahir atau otomatisasi. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi seorang atlet.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet gulat adalah teknik gulungan. Teknik gulungan merupakan teknik yang dilakukan pada saat kedua pegulat sedang dalam posisi dibawah. Agar teknik gulungan dapat dilakukan dengan sempurna, kekuatan angkatan harus benar-benar kuat dan ini adalah kerja beberapa otot.

Terdapat dua kategori yang dipertandingkan dalam olahraga gulat, yaitu *Free Style* (gaya bebas) dan *Greco Roman* (gaya grego). 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.

Dari pengamatan, para pegulat terkadang belum benar dan sempurna dalam melakukan teknik gulungan. Hal ini juga ditemukan pada klub-klub gulat lain. Akan tetapi dengan strategi yang dimiliki pelatih gulat untuk memberikan teknik-teknik gulungan yang benar terlebih dahulu memberikan

latihan dari tingkat yang lebih mudah. Selain itu, dari pengamatan peneliti dan wawancara terhadap pelatih gulat selama ini model latihan gulungan pinggang yang sudah diterapkan seperti latihan berpasangan dan *shadow*. Untuk itu dengan menerapkan variasi model gulungan pinggang, pada saat latihan diharapkan akan dapat membantu proses pemahaman konsep dan langkah-langkah dalam melakukan berbagai model gulungan pinggang sehingga pengulat dengan sendirinya akan terampil dalam melakukan teknik gulungan pinggang tersebut.

B. Fokus Penelitian

Fokus masalah pada penelitian ini adalah pengembangan model latihan teknik gulungan pinggang pada cabang olahraga gulat.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana pengembangan model latihan teknik gulungan pinggang pada cabang olahraga gulat”.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

- 1) Mengembangkan pembelajaran teknik gulungan pinggang gulat.

- 2) Meningkatkan teknik gulungan pinggang dalam olahraga gulat dengan latihan yang berbeda sehingga latihan tidak membosankan bagi atlet.
- 3) Menambah pengetahuan kepada pelatih.
- 4) Mempermudah atlet gulat dalam melakukan latihan.
- 5) Membantu upaya memajukan prestasi untuk atlet gulat meraih prestasi tertinggi.
- 6) Bagi penulis sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga gulat.
- 7) Bagi mahasiswa FIK UNJ sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah/penelitian selanjutnya.

