

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga adalah salah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga. 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.

Olahraga gulat merupakan salah satu olahraga beladiri prestasi yang merupakan olahraga *body contact* dimana semua anggota tubuh harus bersentuhan pada lawan, 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, sedangkan olahraga gulat sendiri menggunakan seluruh anggota tubuhnya hanya untuk menjatuhkan, membanting, menangkap serta mengunci tubuh lawan.

Olahraga gulat memiliki dua kategori pertandingan yaitu *Freestyle* (gaya bebas) dan *Greco Roman* (gaya grego). Pada gulat gaya *Freestyle*, pegulat dengan bebas menggunakan seluruh anggota badannya dan diperbolehkan untuk menyerang seluruh anggota tubuh lawannya kecuali daerah vital, baik digunakan saat menyerang, *counter* ataupun bertahan. Sedangkan pada gulat gaya *greco roman*, pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dari pinggang sampai ujung tungkai kaki, mengkait dan menangkap kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif dalam setiap melakukan gerakan baik dalam menyerang ataupun bertahan (pada posisi *parterre*). Apabila pegulat melanggar aturan tersebut akan dikenai sanksi oleh wasit. Dalam olahraga gulat, diperlukan otomatisasi gerak baik berupa bantingan, tangkapan, 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.

Pada penelitian ini peneliti akan membahas pengembangan model latihan tangkapan serangan dua kaki. Dari beberapa macam teknik serangan yang terdapat pada olahraga gulat, peneliti memfokuskan penelitian ini pada latihan tangkapan serangan dua kaki karena tangkapan ini dalam pelaksanaannya memiliki keunggulan dibanding dengan tangkapan lainnya, yaitu tangkapan serangan dua kaki 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. Selain itu tangkapan serangan dua kaki memiliki keistimewaan tersendiri dalam pelaksanaannya

dibanding serangan yang lain, yaitu dari bentuk gerakan yang dilakukan dengan tipuan tangan saat ingin menyerang kaki kanan atau kiri tetapi yang terjadi serangan yaitu serangan dua kaki. Dengan adanya tipuan tangan tersebut menjadikan tangkapan serangan dua kaki lebih sulit terbaca oleh lawan, baik dilakukan saat kondisi menyerang maupun bertahan. Dalam aplikasi *freestyle* tangkapan serangan dua kaki dapat dilakukan saat posisi jarak dekat.

Setiap pelatih memiliki berbagai macam cara dalam memberikan materi latihan. Model latihan yang diberikan setiap pelatih memiliki ciri khas masing-masing yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas atletnya. Dalam latihan gulat khususnya melatih tangkapan, pelatih sering memberikan materi latihan dengan partner tandingnya atau dengan menggunakan media alat serang yang salah satunya adalah target sebagai sasaran.

Menurut pengamatan peneliti pada atlet gulat Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta pada tangkapan serangan dua kaki bisa dikatakan masih rendah dan pada model latihan tangkapan serangan dua kaki yang diberikan masih rendah sehingga saya antusias dan tertarik untuk membuat model latihan tangkapan serangan dua kaki. padahal jika seorang atlet menguasai dengan baik teknik tangkapan serangan dua kaki maka akan mudah untuk memperoleh nilai. Hal ini didukung dengan hasil wawancara bersama pelatih gulat Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta bahwa pengembangan model latihan tangkapan serangan dua kaki sangat penting agar atlet tidak merasa jenuh saat melakukan pengulangan teknik tangkapan serangan dua kaki.

Dari uraian yang diterangkan di atas peneliti akan membahas pengembangan model latihan tangkapan serangan dua kaki pada olahraga gulat. Dalam pembahasan ini peneliti sangat antusias untuk melakukan penelitian ini karena melihat keunggulan yang terdapat pada tangkapan serangan dua kaki apabila diaplikasikan dengan baik khususnya pada pertandingan gaya *freestyle*, hal ini sangat berperan dalam kesempatan meraih poin yang lebih efektif untuk memenangkan sebuah pertandingan.

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada agar masalah yang diteliti tidak meluas maka peneliti akan membatasi permasalahan dan peneliti memfokuskan penelitian pada “pengembangan model latihan tangkapan serangan dua kaki pada Klub Olahraga Prestasi Gulat Universitas Negeri Jakarta”.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah pengembangan model latihan tangkapan serangan dua kaki pada Klub Olahraga Prestasi Gulat Universitas Negeri Jakarta?”

### **D. Kegunaan Penelitian**

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

1. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain khususnya FIK UNJ yang ingin atau mengembangkan teknik tangkapan serangan dua kaki cabang olahraga gulat.



2. Memberikan buku paket model latihan kepada pelatih dan pembina gulat tentang pengembangan model latihan tangkapan serangan dua kaki untuk persediaan dalam pelatihan.
3. Memberikan buku paket hasil produk model sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pelatih gulat dalam meningkatkan kesempurnaan latihan dasar tangkapan serangan dua kaki pada cabang olahraga gulat.
4. Sebagai buku peneliti lanjut yang ingin melakukan pengembangan model latihan teknik dasar tangkapan serangan dua kaki.
5. Sebagai bahan untuk para pelatih dalam mengoptimalkan proses latihan yang lebih kreatif dalam menggunakan model variasi latihan.

