

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masyarakat Indonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat daerah, nasional dan internasional.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

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.

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 salah satunya melalui pembibitan olahraga pelajar yang berbakat dikenal dengan istilah PPLPD (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah). 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.

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. Seperti yang diungkapkan oleh Giriwidjoyo (2010) bahwa “Latihan teknik untuk suatu cabang olahraga prestasi adalah proses menghafal gerakan gerakan yang sesuai dengan tuntutan gerak keterampilan cabang olahraga itu” maka semakin sering suatu teknik dilakukan dengan benar, semakin matang pula otomatisasi gerak atlet tersebut. Terdapat tiga tahapan pembelajaran gerak yaitu : tahap verbal-cognitive, tahap motorik, dan tahap otonomi dalam Mahendra (2007). Pelatih dituntut untuk mencapai tahapan paling akhir yaitu tahapan otonomi atau otomatisasi.

Dalam olahraga gulat, diperlukan otomatisasi gerak baik berupa serangan, 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 handcaping habits atau kesalahan gerak yang terus berulang-ulang. Maka haruslah menjadi catatan khusus bagi pelatih agar norma ini tidak dilanggar agar tercapainya prestasi yang maksimal.

Prestasi puncak merupakan hasil dari seluruh usaha program pembinaan dalam jangka waktu tertentu yang merupakan paduan dari proses latihan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang-ulang, dan makin lama makin meningkat. Menurut pengalaman peneliti selama menekuni dan menganalisa sesi latihan maupun di pertandingan gulat, walaupun cukup banyak teknik yang dapat digunakan, ada berapa teknik serangan yang lebih dominan dan paling sering digunakan dalam pertandingan gulat gaya bebas, yaitu serangan, bantingan, dan tarikan. Teknik ini lebih sering dilakukan karena tingkat keberhasilannya tinggi untuk memperoleh poin dapat dikombinasikan menjadi suatu rangkaian serangan. Namun untuk atlet gulat ketika melakukan serangan kepada lawannya masih kurang maksimal. Sehingga hasil pengamatan ini menjadi daya tarik bagi penulis

untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Model Latihan Serangan Pinggang Menggunakan Teknik Susupan pada Cabang Olahraga Gulat.”

## **B. Fokus Penelitian**

Agar mendapatkan hasil optimal dari pengembangan model latihan serangan gulat, maka fokus masalah pada penelitian ini adalah pengembangan model latihan serangan pinggang menggunakan teknik susupan 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 serangan pinggang menggunakan teknik susupan pada cabang olahraga gulat ?”

## **D. Kegunaan Penelitian**

Dalam semua penelitian sudah barang tentu hasil penelitian tersebut ingin memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, apabila penelitian ini terbukti berarti pada taraf signifikan yang telah di tentukan oleh peneliti, maka yang diharapkan dapat memperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini.

1. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain khususnya FIK UNJ yang ingin atau mengembangkan teknik susupan serangan cabang olahraga gulat.
2. Menambah informasi kepada pelatih dan atlet mengenai pengembangan latihan teknik susupan cabang olahraga gulat sehingga dapat mempermudah proses latihan.

3. Menambah informasi kepada pelatih dan atlet mengenai pengembangan teknik susupan terhadap hasil jatuhan cabang olahraga gulat.
4. Membantu upaya memajukan prestasi untuk atlet gulat meraih prestasi tertinggi.
5. Bagi penulis sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga gulat.

