

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagian besar 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, maupun Internasional.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk meningkatkan dan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa melalui prestasi.

Olahraga dimasyarakatkan sebagai ajang prestasi, tetapi dalam perkembangannya selain sebagai ajang prestasi olahraga juga dirasa sebagai pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani. 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. Olahraga gulat merupakan cabang olahraga bela diri yang menggunakan gerakan-gerakan kombinasi tarikan, dorongan, mengangkat dan putaran serta menitik beratkan pada teknik bantingan, gulungan dan kuncian yang dilakukan dalam usaha untuk mengurangi kesetabilan lawan dan meningkatkan gerakan serangan dalam satu set. 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.

Olahraga gulat sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia, pada masa setelah perang dunia kedua olahraga gulat dibawa oleh tentara Belanda yang pada waktu itu menduduki wilayah Indonesia sebagai negara koloni. Gulat menjadi olahraga yang di gandrungi dan di pertontonkan di pasar malam. Sebagai salah satu cabang olahraga beladiri asing yang sudah dikenal sejak lama kehadiran olahraga gulat belum terlalu dapat dirasakan oleh kebanyakan masyarakat Indonesia, olahraga gulat masih kalah pamor dengan cabang olahraga bela diri asing lain yang datang ke Indonesia seperti karate, taekwondo dan olahraga asal negeri gajah yang saat ini tengah digandrungi kawula muda yaitu muay thai.

Hal tersebut merupakan pekerjaan rumah yang harus ditanggulangi 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.

Melihat kenyataan tersebut seorang atlet gulat yang berambisi untuk berprestasi harus benar-benar menguasai teknik dasar gulat. Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang lengkap, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet gulat adalah teknik bantingan, yang terdiri dari bermacam-macam bantingan. Agar teknik bantingan dapat dilakukan dengan sempurna, kekuatan dorong dan angkat harus benar-benar kuat dan ini adalah kerja beberapa otot.

Dari pengamatan peneliti, para pegulat terkadang belum benar dan sempurna melakukan teknik bantingan kayang. Hal ini juga ditemukan pada klub-klub gulat lain. Akan tetapi dengan strategi yang dimiliki pelatih gulat untuk memberikan teknik-teknik bantingan yang benar terlebih dahulu memberikan latihan dari tingkat yang lebih mudah. Selain itu, dari pengamatan peneliti dan wawancara terhadap pelatih PPOP DKI Jakarta selama ini model latihan bantingan kayang yang sudah diterapkan seperti latihan bantingan berpasangan, *shadow*, serta menggunakan *mannequin*. Untuk itu dengan menerapkan variasi model bantingan kayang pada *mannequin*, pada saat latihan diharapkan akan dapat membantu proses pemahaman konsep dan langkah-langkah dalam melakukan berbagai model bantingan kayang sehingga pegulat akan dengan sendirinya terampil dalam melakukan teknik bantingan kayang tersebut.

Selain itu, gulat pada dasarnya memiliki dua gaya, yaitu gaya *Grego Romawi Yunani* dan gaya bebas. Dalam gulat gaya *Grego Romawi Yunani* dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk

melakukan setiap gerakan. Sedangkan dalam gulat gaya bebas, menangkap kaki lawan dan penggunaan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan diperkenankan. Peraturan gulat wanita sama dengan peraturan gulat gaya bebas, akan tetapi penggunaan *Double Nelson* dilarang keras dalam gulat wanita. Bantingan kayang yang dilakukan pegulat cenderung rendah sehingga hasil bantingan kayang tersebut tidak memperoleh hasil yang maksimal. Hal ini di karena pegulat tidak memiliki kelentukan kayang yang baik sehingga buangan yang dilakukan cenderung rendah. Peneliti juga melihat pegulat saat melakukan rangkulan dan angkatan yang menyebabkan lawan lepas kontak dengan matras. Namun pegulat tidak mampu menompang berat badan lawan saat melakukan angkatan sehingga kaki lawan bisa menyentuh matras karena pegulat tidak mampu mengangkat dan menahan berat badan lawan saat melakukan angkatan, sehingga lawan dapat bertahan serta meloloskan diri. Hal tersebut dikarenakan pegulat tidak memiliki power otot pinggang yang baik.

Pada hal untuk mendapatkan hasil bantingan kayang yang baik pegulat harus memiliki komponen fisik yang baik seperti power otot pinggang dan kelentukan otot pinggan. Ketertarikan peneliti dari permasalahan diatas bahwa power otot pinggang dapat memberikan kontribusi terhadap keberhasilan bantingan kayang hal ini terlihat sewaktu pegulat melakukan teknik tangkapan dan rangkulan terhadap tubuh lawan yang memerlukan power otot pinggang untuk menangkap dan mengunci tubuh lawan agar tidak lepas sedangkan kelentukan otot kayang berguna untuk melakukan buangan tubuh lawan ke belakang dengan tinggi lalu dilanjutkan dengan membuang tubuh lawan ke depan sehingga pundak lawan menyentuh matras. Oleh karena itu berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik membuat suatu penelitian ilmiah dengan memberikan suatu sumbangan ilmu yang mendukung terjadinya teknik bantingan kayang.

Dari penjelasan diatas, maka pembahasan utama dalam penelitian ini adalah Pengembangan Model Latihan *mannequin* Terhadap Bantingan Kayang Pada Cabang Olahraga Gulat.

B. Fokus Penelitian

Agar dicapai hasil optimal dari pengembangan model latihan bantingan kayang gulat, maka fokus masalah pada penelitian ini adalah pengembangan model latihan bantingan kayang pada cabang olahraga gulat dengan media meniken

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan model yang akan dikembangkan oleh peneliti, maka dapat dirumuskan masalah :

1. Bagaimanakah Produk Pengembangan Model Latihan *mannequin* Terhadap Bantingan Kayang pada Cabang Olahraga Gulat ?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak materi latihan yang bervariasi dan tentu saja tidak membosankan, sehingga dapat digunakan pada Pelatih gulat. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

- 1) Untuk mengetahui model yang di pakai dalam melatih bantingan, memberikan referensi kepada pelatih.
- 2) Memberikan suasana baru bagi atlet gulat dalam proses latihan, sehingga atlet merasa tidak jenuh.
- 3) Mempermudah atlet gulat dalam melakukan latihan .
- 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.

Bagi mahasiswa FIK UNJ sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah/penelitian selanjutnya.