

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat dipisahkan. Kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara berselaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya, keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan kegiatan berolahraga. Peranan olahraga dalam kehidupan sehari-hari diperlukan karena dengan berolahraga, diharapkan mental seseorang akan meningkat, memiliki jiwa *sportif*, membentuk karakter yang positif, dan mempunyai rasa tanggung jawab. Peranan olahraga dalam pembinaan jasmani, pembinaan mental dan pembinaan sosial semakin berperan penting dalam membangun masyarakat Indonesia seutuhnya.

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. Artinya dalam membina dan mengembangkan atlet untuk meraih prestasi yang gemilang, harus melalui proses yang terencana dalam mempersiapkan semua aspek yang

mendukung sesuai kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni, berjenjang sesuai tahapan usia dan berkelanjutan melalui kompetisi. Untuk memperoleh itu semua harus didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang berasal dari Yunani-Romawi kuno. Olahraga gulat indentik dua orang yang saling berhadapan dan berusaha untuk mengungguli lawannya dengan cara menarik, mendorong, membanting, menjegal dan mengunci sampai punggung menempel di atas matras. Ada dua gaya yang dipertandingkan olahraga gulat yaitu gaya bebas (*Freestyle*) dan gaya Romawi Yunani (*Greeco Roman*).

Cabang olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia. Prestasi yang dicapai cabang olahraga gulat di Indonesia sampai sekarang ini tidak terlepas dari pembinaan yang dilakukan oleh setiap pelatih. Pembinaan yang dilakukan tentunya dari jenjang pemula hingga jenjang atlet elit. Untuk mempertahankan prestasi tersebut dibutuhkan pembinaan dan pengembangan latihan yang serius pada atlet. Seorang pegulat gaya bebas harus menguasai teknik serangan, couteran, dan bertahan yang baik untuk mengungguli lawannya, dari beberapa teknik di atas penulis tertarik untuk meneliti teknik serangan dua kaki. Teknik serangan dua kaki merupakan teknik gaya bebas yang sering digunakan dalam setiap latihan dan pertandingan, karena jika seorang pegulat berhasil melakukan teknik

serangan dua kaki dalam latihan atau pertandingan maka seorang pegulat mudah untuk mengungguli lawannya.

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 melalui pembibitan olahraga pelajar yang berbakat dikenal dengan istilah PPLP (pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar). Induk organisasi yang ada guna pencapaian prestasi yang maksimal, diantaranya prestasi dalam olahraga gulat. Daerah Khusus Ibukota Jakarta memiliki PPLP dengan beberapa cabang olahraga yang dibina, salah satunya adalah cabang olahraga gulat. Sejak berdirinya PPLP cabang olahraga gulat telah melahirkan banyak atlet yang sukses mencapai prestasi di tingkat nasional hingga internasional. Prestasi yang telah dicapai dalam beberapa periode terakhir tidak dapat dipertahankan, bahkan untuk kejuaraan pekan pelajar nasional terakhir prestasi PPLP cabang olahraga gulat jauh dari target yang direncanakan dan terus mengalami penurunan prestasi di setiap kejuaraan pekan pelajar nasional. Menurut pengamatan penulis pada latihan bersama atlet gulat di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) DKI Jakarta, kemampuan serangan bantingan dua kaki bisa dikatakan masih rendah

dibandingkan kemampuan menggulung, padahal jika seorang atlet gulat menguasai dengan baik teknik serangan bantingan dua kaki maka akan lebih mudah memperoleh nilai. Hal ini didukung berdasarkan wawancara bersama pelatih gulat PPLP DKI Jakarta yang menyatakan bahwa : “Otot yang sangat dominan dalam teknik serangan bantingan adalah otot lengan dan otot togok, sedangkan otot tungkai juga ikut berperan namun tidak terlalu dominan, hal ini terbukti ketika melakukan teknik serangan bantingan dua kaki dilakukan tidak dalam posisi berdiri, yaitu dengan berlutut dan kaki hanya sebagai penyeimbang, sehingga dibutuhkan latihan kekuatan yang mendukung untuk teknik bantingan.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka dianggap perlu adanya pengumpulan informasi mengenai kondisi fisik setiap atlet gulat PPLP khususnya pada kekuatan otot lengan dan kelentukan togok. Hal ini dilakukan karena peneliti fokus pada serangan dua kaki yang menjadi salah satu serangan andalan dalam olahraga gulat. Dalam pengumpulan informasi tersebut perlu dilakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui hubungan masing-masing otot tersebut terhadap hasil serangan bantingan dua kaki atlet gulat PPLP DKI Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi hasil bantingan dalam olahraga gulat ?

2. Bagaimana program latihan yang baik dalam meningkatkan hasil bantingan dalam olahraga gulat ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan serangan dua kaki pada atlet gulat PPLP DKI Jakarta ?
4. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan hasil bantingan serangan dua kaki pada atlet gulat PPLP DKI Jakarta ?
5. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan hasil bantingan serangan dua kaki pada atlet gulat PPLP DKI Jakarta ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari meluasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi dalam penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut “Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil bantingan serangan dua kaki pada atlet gulat putera PPLP DKI Jakarta 2016.”

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka akan dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan serangan dua kaki pada atlet gulat putra PPLP DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan hasil bantingan serangan dua kaki pada atlet gulat putra PPLP DKI Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan hasil bantingan serangan dua kaki pada atlet gulat putra PPLP DKI Jakarta ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain :

1. Sebagai masukan informasi bagi pelatih gulat untuk mengetahui kondisi fisik setiap atlet PPLP DKI Jakarta.
2. Sebagai alat ukur pelatih PPLP DKI cabang olahraga gulat untuk meningkatkan dan menyeimbangkan setiap kemampuan otot yang bekerja saat sesi latihan gulat.
3. Sumbangan pemikiran peneliti pada institusi dan bidang olahraga gulat.
4. Sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studi di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.