

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jenis beladiri individu tertua di dunia adalah gulat, berasal dari orang Yunani-Romawi kuno yang mengutamakan penggunaan tangan, kaki, dan pinggang sebagai subyek gerakannya. Seorang pegulat dalam situasi pertandingan berusaha untuk mengalahkan lawan dengan menarik, mendorong, membanting, menjegal, dan mengunci sampai punggung lawan menempel di matras. Olahraga gulat juga dapat dibagi menjadi kategori full body contact. Gulat merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak gerakan serta aktivitas yang cukup tinggi. Teknik tangkapan kaki kebanyakan pada atlet gulat, baik atlet nasional maupun internasional. Pada olahraga gulat dapat diklasifikasikan dalam kategori utama. Dimana teknik tangkapan kaki termasuk dalam teknik menyerang bagian lemah lawan.

Dalam gulat, berbagai macam gerakan teknik bantingan mencakup seperti bantingan pinggang, bantingan lengan, dan bantingan kepala. Bantingan adalah bagian penting dari keterampilan gulat. Tujuannya adalah untuk menyerang lawan dari berbagai posisi tubuh agar lawan terjatuh. Dalam olahraga gulat yang memiliki banyak peluang bagi pegulat, salah satunya adalah teknik bantingan, teknik bantingan adalah salah satu teknik dasar gulat gaya gregro roman yang tak jarang dilakukan pada latihan serta kompetisi, bila pegulat berhasil melakukan teknik bantingan bahu ke lawan maka lebih besar menerima peluang buat memenangkan pertandingan (Nadapdap & Mahfud, 2021) Beberapa peneliti juga menyoroiti tingkat keterampilan bantingan pada atlit gulat yang menunjukkan pentingnya dalam konteks latihan dan pengembangan keterampilan dalam olahraga gulat. Dengan demikian tehnik bantingan dalam gulat merupakan aspek penting dalam olahraga gulat yang melibatkan berbagai tehnik bantingan untuk menyerang lawan dari berbagai posisi tubuh.

Peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sangatlah penting, dan seorang pelatih harus memiliki keahlian profesional yang memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet serta ilmu kepelatihan untuk menunjang keberhasilan pembinaan atlet itu sendiri. Oleh sebab itu seorang pelatih dituntut untuk dapat bersikap dan berperilaku yang baik sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat. Sikap dan perilaku ideal yang harus ditampilkan / amalkan seorang pelatih antara lain: 1) perilaku, 2) kepemimpinan, 3) sikap sportif, 4) keseimbangan emosional, 5) ketegasan dan kepribadian, 6) humor, 7) kegembiraan berlatih, 8) hormati wasit, 9) hormati tim tamu, 10) perhatian pribadi, 11) berpikiran positif, 12) larang judi, 13) mengisyukan orang 14) menggunakan wewenang Perilaku dan tabiat seorang pelatih harus bebas dari cela dan cela. Dia harus selalu ingat bahwa anak didiknya maupun masyarakat menganggap dia sebagai manusia yang sempurna dan dijadikan model (Hadi, 2011) Untuk memaksimalkan hasil belajar dalam olahraga gulat, pelatih dan atlet harus memperhatikan kondisi fisik atlet. Kelincahan adalah salah satu syarat yang sangat penting untuk teknik bantingan. Atlet pemula adalah penerus atlet masa depan. Atlet gulat pemula harus dilatih dalam tujuh keterampilan dasar. mulai dengan posisi, gerak, perubahan ketinggian, penetrasi, mengangkat, langkah mundur, dan kayang. Atlet gulat usia pemula akan memiliki dasar yang kurang baik untuk maju ke jenjang berikutnya jika latihan yang salah digunakan untuk membangun keterampilan dasar mereka. Dalam melakukan gerakan teknik gulat lanjutan, atlet gulat pemula akan menganggapnya sebagai sesuatu yang selalu ada dalam pikiran mereka. Karena atlet gulat tersebut memiliki kebiasaan yang salah, sulit untuk mengubahnya ke gerakan yang benar. Komponen sarana dan prasarana merupakan hal yang penting yang mana sarana dan prasarana merupakan satu kesatuan dalam meningkatkan motivasi dan prestasi atlet tanpa adanya sarana dan prasarana yang mendukung mustahil latihan para atlet untuk mengembang (Rahmat et al., 2022).

Disamping meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet melalui program latihan, salah satu peranan paling penting dan acapkali diabaikan adalah pengembangan model latihan dalam setiap pertandingan. Hal ini sangat dibutuhkan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui kelemahan-kelemahan teknik yang dimiliki atlet. Pelatih masih melihat kemampuan atlet secara keseluruhan melalui

hasil pertandingan tanpa memperhatikan proses perolehan angka dalam setiap pertandingan.

Peneliti sering menemukan atlet yang memiliki masalah dengan gerak dasar bantingan. termasuk atlet yang melakukan bantingan satu sama lain dalam posisi berhadapan. karena atlet tersebut melakukan gerak dasar yang salah saat melakukan bantingan. Akibatnya, lawannya akan dengan mudah melakukan counter terhadap teknik yang digunakan. Dalam model latihan yang sudah ada model tersebut memiliki kelebihan yaitu mampu meningkatkan kecepatan ketepatan dalam membanting namun pada pelaksanaannya sering terjadi dalam melakukan suatu tehnik kecepatan dan ketepatan dalam membanting tidak pada sasaran nya. Selain itu model yang ada memiliki komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan ketepatan dan keterampilan nya dalam Spesifik untuk gerakan bantingan. Apabila kalo tidak didampingin oleh pelatih akan menimbulkan dampak cedera yang serius dalam melakukan gerakan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan gerak keterampilan dasar bantingan pada atlet pemula karena melatih atlet pemula pada dasarnya harus merupakan aktivitas yang aman, nyaman, dan menyenangkan. Berdasarkan beberapa penjelasan fakta dan permasalahan yang telah diuraikan, serta dari hasil kajian secara empiris dan juga teoritis, pada kesempatan ini peneliti mencoba membuat terobosan baru dengan melakukan inovasi latihan gulat dengan mengembangkan model latihan *keterampilan bantingan* pada cabang olahraga *gulat* untuk atlit pemula.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah membuat suatu model latihan Keterampilan bantingan Untuk Atlit pemula cabang olahraga *Gulat*. (usia 13 s/d 15 tahun)

C. Perumasan masalah

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana model latihan Keterampilan bantingan Pada Atlit gulat pemula ?

2. Apakah model latihan Keterampilan bantingan pada cabang olahraga Gulat efektif dan efisien untuk Atlit (usia 13 s/d 15 tahun)

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan fokus masalah dan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk membuat suatu model latihan *keterampilan bantingan* Lengan pada cabang olahraga gulat.
2. Untuk membuktikan apakah model latihan *keterampilan bantingan* pada cabang olahraga *gulat* efektif untuk meningkatkan keterampilan bantingan atlit gulat pemula.

E. Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian akan memberikan kontribusi dalam proses latihan keterampilan bantingan pada cabang gulat. Dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi praktisi gulat sehingga memberikan hal positif bagi pembinaan cabang olahraga gulat nomor perlombaan freestyle ataupun Greco roman Selain itu secara khusus kegunaan penelitian ini nantinya antara lain:

1. Alternatif proses latihan tidak monoton dalam proses latihan serta menghilangkan kejenuhan
2. Memperluas pengetahuan untuk pelatih dalam metode latihan keterampilan bantingan atlit pemula.
3. Sumbangan pemikiran peneliti pada institusi dan bidang olahraga nantinya.
4. Sebagai masukan untuk pelatih gulat untuk atlet pemula.

F. State of The Art

Sesuai dengan judul yang terkait yang memberikan solusi dalam meningkatkan latihan keterampilan bantingan target pada atlit gulat pemula. Dengan menentukan penelitian yang relevan dengan menggunakan pencarian dari beberapa literature pendukung. Penelitian merencanakan dan membuat *state of the art* menentukan studi praga dari latihan keterampilan bantingan.

Tabel 1.1 Studi Literatur

Tahun	Penulis / Judul	Hasil
2021	<p>Jahrir et al., 2021</p> <p>Pengaruh Latihan Good Morning dan Hyperekstension Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar</p>	<p>Ada pengaruh yang signifikan kelompok latihan good morning terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPYP Makassar.</p> <p>Ada pengaruh yang signifikan kelompok latihan hyperektension terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPYP Makassar Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan good morning dan kelompok latihan hyperektension terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPYP Makassar.</p>

Tahun	Penulis / Judul	Hasil
2022	Yusuf et al., 2022 Kontribusi Kekuatan Dan Kelincahan Terhadap Bantingan Pinggang Olahraga Gulat	Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar; ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar; dan ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungka dan kelincahan terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar .

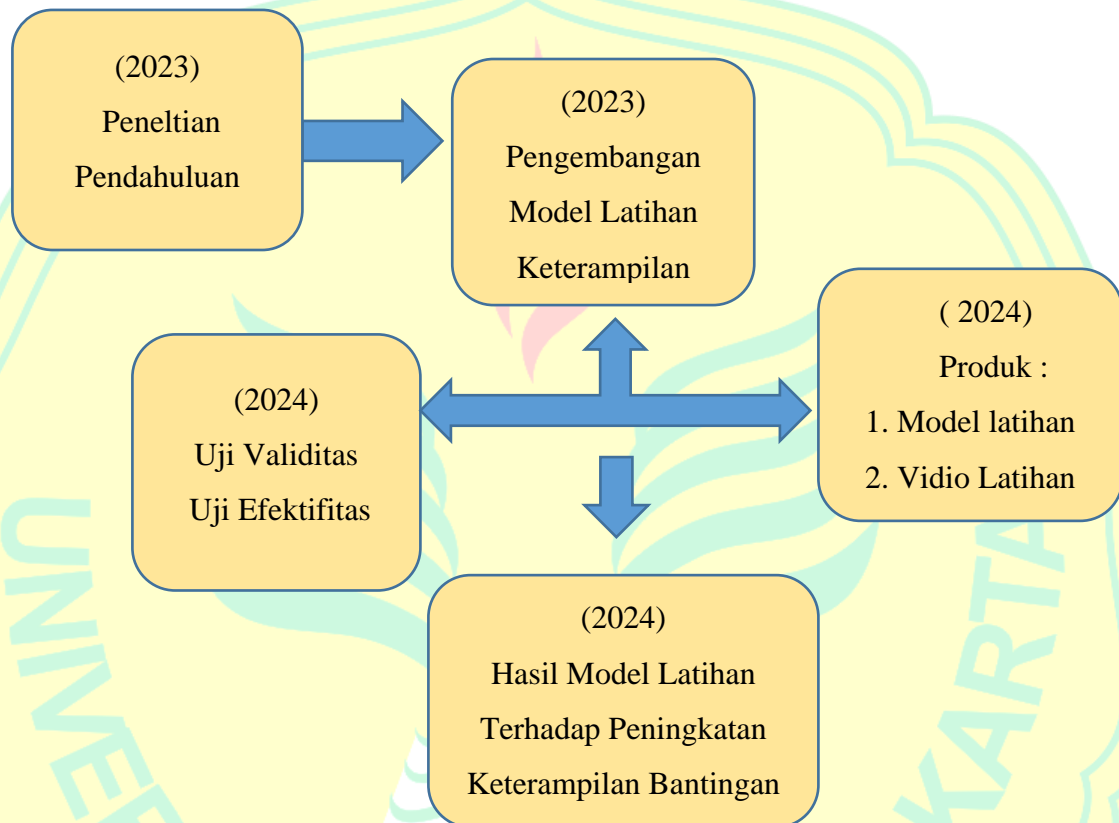
Tahun	Penulis / Judul	Hasil
2021	Mahfud et al.,2021 Kontribusi Power Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bahu	Atlet memperoleh hasil bantingan yang tinggi dikarenakan atlet itu memiliki kekuatan daya tahan otot lengan yang lebih baik, kuat, dan terlatih. Kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera
2018	Andesa et al.,2018	1. Ada kontribusi yang signifikan tinggi badan terhadap kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung

Tahun	Penulis / Judul	Hasil
	Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Lengan, Kekuatan Punggung Dan Fleksibilitas Terhadap Kecepatan Bantingan	2. Ada kontribusi yang signifikan berat badan terhadap kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung

Tabel di atas membahas penelitian-penelitian yang relevan tujuannya untuk memperkuat alasan mengapa penelitian model latihan *keterampilan* bantingan ini dilakukan dan apa kebaruan dari penelitian ini. Penelitian-penelitian yang sudah dilakukan, hanya latihan bantingan untuk atlet senior, selain itu membahas tentang pengembangan model latihan untuk kecepatan dan kekuatan. Penelitian ini membuat model latihan bantingan yang didalamnya menekankan pada gerakan bantingan yang lebih *safety/aman* dan pada saat melakukan kemampuan pada atlet dapat ditingkatkan, selanjutnya Penelitian ini nantinya dapat menjadi referensi awal penelitian untuk bisa memberikan kebaruan yang belum pernah diteliti sebelumnya akhirnya peneliti menemukan *State of The Art* untuk dijadikan bahan penelitian peneliti dan berharap dengan hasil penelitian bisa menjadi pelengkap untuk perkembangan model latihan pada cabang olahraga gulat.

G. Road Map Penelitian

Peta jalan atau road map suatu rancangan yang direncanakan, Peta jalan penelitian ini sangat diperlukan untuk memahami penelitian yang sedang dikaji, dan dapat digunakan untuk membuat perencanaan, serta sasaran target pengguna pada produk yang dikembangkan.



Gambar 1.1 Road Map Penelitian

