

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga nasional dapat membanggakan negara dan membangkitkan nasionalisme. Prestasi olahraga juga dapat menjadi metrik kemajuan negara. Olahraga adalah komponen penting dalam membentuk karakter bangsa dan membantu meningkatkan potensi manusia untuk membangun dunia yang aman, damai, dan sejahtera. "Pada dasarnya prestasi olahraga membawa dampak besar bagi suatu daerah (kota, kabupaten, atau negara) merupakan kebanggaan atau prestise sehingga dihargai oleh daerah lain, pengakuan politik, sampai pada bidang ekonomi," kata Houlihan & Green (2008).

Agar dapat bersaing dengan negara lain, prestasi olahraga harus terus ditingkatkan. Istilah "atlet pemula" mengacu pada metode pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia yang melibatkan pembibitan olahraga pelajar yang berbakat. Banyak orang di Jakarta tidak tahu tentang Gelanggang Olahraga Ragunan, meskipun gulat dimaksudkan untuk membina atlet yang akhirnya menjadi atlet nasional dan internasional. Meskipun gelanggang olahraga Ragunan ini berfungsi sebagai pusat pelatihan atlet pelajar dan melahirkan banyak atlet kebanggaan Indonesia di tingkat regional, nasional, dan internasional, tidak banyak orang yang tahu tentang apa yang ada di dalamnya. Pusat olahraga ini memiliki banyak cabang olahraga. Namun, pada kesempatan ini, peneliti berusaha untuk melihat bagaimana kontingen DKI Jakarta berlatih gulat di GOR ini. Sebagai olahraga, gulat tidak sepopuler dengan olahraga lain seperti sepak bola, voli, atau bahkan ilmu bela diri seperti pencak silat dan taekwondo, yang lebih populer di Indonesia. Apapun itu, harus diakui bahwa gulat adalah salah satu jenis olahraga tertua yang telah dipertandingkan sejak Olimpiade Kuno di Yunani. Oleh karena itu, gulat terus mendapatkan tempat di kalangan masyarakat. Salah satunya, POPB (Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan), dirancang untuk menampung atlet DKI Jakarta dan berfungsi sebagai pusat pendidikan dan pembinaan olahraga bagi siswa berprestasi di Pusat Pelatihan Olahraga bagi Atlet-Atlet Nasional sebelum berangkat ke Pentas-Pentas Internasional. PGSI telah melakukan banyak hal di tingkat lokal, nasional, dan internasional sejak didirikan pada tahun 1960.

Gulat didefinisikan sebagai "olahraga beladiri individual yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan untuk mendapatkan poin dan kemenangan", menurut Topan (2021). Pertandingan gulat terdiri dari dua kategori: gaya grego dan gaya bebas. Gaya grego hanya boleh aktif di bagian pinggul sampai kepala, sedangkan gaya bebas lebih aktif di semua anggota tubuh untuk menyerang dengan teknik yang tepat. Seorang pegulat dalam olahraga gulat Gaya Bebas (Freestyle) dapat menggunakan kakinya untuk menyerang atau bertahan, menangkap kaki lawan, mengait kaki lawan, dan menggunakan kakinya secara aktif untuk menyerang. Dengan kata lain, pegulat dapat menggunakan seluruh tubuh mereka untuk melakukan serangan. Namun, seorang pegulat dilarang keras untuk menyerang di bawah garis pinggang dalam gaya Yunani-Romawi atau Greco-Roman (Martiani, 2018).

Atlet gulat pemula adalah cikal bakal atlet masa depan, jadi penting untuk melatih mereka tujuh keterampilan dasar. Apabila atlet gulat usia pemula tidak menerapkan latihan yang tepat untuk membangun keterampilan dasar mereka, seperti posisi, gerak, perubahan ketinggian, penetrasi, mengangkat, langkah mundur, dan kayang, pondasi mereka akan kurang baik untuk maju ke jenjang berikutnya. 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. Menurut Iskandar (2019), atlet gulat yang ingin berprestasi harus benar-benar menguasai teknik dasar gulat karena ini menunjukkan keterampilan dan kemahiran gerak secara keseluruhan dalam olahraga tersebut. Seorang atlet memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai prestasi jika mereka menguasai teknik dasar yang baik. Jika seorang prajurit menguasai teknik dasar, dia dapat memiliki banyak amunisi dan senjata lengkap, yang memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, dan dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi (Rubianto, 2004).

Penguasaan teknik dasar adalah syarat utama untuk prestasi, jadi latihan yang lebih efektif dan efisien harus dilakukan untuk menguasai teknik dasar dengan benar. Menurut Rubianto (2004), untuk meningkatkan prestasi dalam gulat, teknik dasar gulat harus dipelajari secara menyeluruh terlebih dahulu. Kemenangan atau kekalahan seorang atlet dalam pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar gulat. Pelatih sangat penting untuk

meningkatkan prestasi atlet, dan seorang pelatih harus ahli dalam bidang mereka dan memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet. Hal ini untuk membantu pembinaan atlet berhasil. Rohendi dan Rustiawan (2020) menyatakan bahwa "Peningkatan prestasi pada dunia olahraga tidak hanya terbatas pada kemampuan seorang pelatih yang dulunya memiliki pengalaman ketika menjadi seorang atlet." Sebagai pelatih saat ini harus terus berkembang, seperti mengikuti kursus pelatih atau berlisensi untuk mendapatkan pengetahuan baru yang dapat diterapkan kepada atletnya.

Pengembangan model latihan untuk setiap pertandingan adalah komponen paling penting dari program latihan, meskipun sering diabaikan. Hal ini sangat penting sebagai sumber evaluasi untuk mengidentifikasi kekurangan teknik atlet. Pelatih hanya melihat kemampuan atlet secara keseluruhan dari hasil pertandingan tanpa memperhatikan bagaimana angka diperoleh dalam setiap pertandingan. Dengan demikian, media latihan harus disesuaikan dengan perkembangan zaman dan teknologi sehingga para atlet dapat mengikuti perkembangan teknologi tersebut. Rusmisyadi (2021) menyatakan bahwa "Belajar keterampilan gerak melibatkan masalah yang kompleks karena tidak hanya menyangkut proses yang berkaitan dengan sistem syaraf dan fungsi faal tubuh, tetapi juga melibatkan aspek fisiologis." Belajar keterampilan gerak adalah teknik gerak tubuh yang dilakukan melalui sistem saraf sesuai dengan karakteristik atlet.

Fakta bahwa teknik serangan kaki gulat membutuhkan banyak gerakan, banyak pelatih gulat tidak dapat menyesuaikan program latihan mereka dengan karakteristik atlet pemula. Pelatih gulat biasanya melatih atlet gulat pemula, seperti pelatih jengjang lanjutan atau senior. Namun, atlet pemula jelas tidak sekecil orang dewasa. Tanpa mempertimbangkan usia atlet, pelatih menyamakan program latihan mereka dengan atlet senior. Pelatih gulat biasanya mengajarkan teknik dasar serangan kaki melalui demonstrasi, di mana atlet meniru gerakan pelatih. Sebenarnya, metode ini tidak sepenuhnya salah. Adalah bermanfaat bagi pelatih gulat untuk melihat proses dan membuat aktivitas latihan yang menyenangkan yang sesuai dengan karakteristik usia pemula. Tujuan dapat mempengaruhi kebiasaan atlet untuk menerapkan teknik dasar. Menurut Arham, Nurafiati, dan Sukmawati (2021), penguasaan teknik dasar sangat penting untuk mencapai prestasi. Dengan demikian, seorang atlet gulat yang ingin berprestasi harus benar-benar menguasai teknik gulat dasar. Dengan menguasai teknik dasar, seorang prajurit dapat memiliki banyak amunisi dan senjata lengkap, yang memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, dan dapat menggunakan strategi yang lebih beragam. Rusmisyadi

(2021) menyatakan bahwa kemampuan dalam melakukan suatu gerakan tertentu dapat dilihat dari berbagai dimensi, dari dimensi penggunaan otot, kemampuan dibagi menjadi: (1) kemampuan kasar (gross skill) dan kemampuan halus (fine skill). Keterampilan terbuka (open skill) dan keterampilan tertutup (closed skill) adalah dua dimensi stabilitas lingkungan yang dihadapi keterampilan. Keterampilan tertutup adalah ketika seseorang melakukan gerakan dalam kondisi yang berubah-ubah hanya karena insentif dalam dirinya sendiri tanpa pengaruh dari luar. Keterampilan terbuka, di sisi lain, merupakan keterampilan yang dipengaruhi oleh perubahan lingkungan dan sulit untuk diprediksi.

Oleh karena itu, wajar jika teknik serangan kaki menjadi fokus utama dalam latihan gulat. "Teknik tangkapan kaki kebanyakan pada atlet gulat, baik atlet nasional maupun internasional," kata Martiani (2018). Olahraga gulat dapat dibagi menjadi kategori utama jika teknik tangkapan kaki termasuk menyerang bagian lemah lawan. Namun, González (2009) menyatakan bahwa "enam dari tujuh juara dunia gulat wanita dominan mengeksekusi serangan teknik dengan tangkapan satu kaki dan tangkapan dua kaki dengan dilanjutkan teknik serangan dengan jarak dekat."

Untuk mendapatkan hasil terbaik dari latihan gulat, pelatih dan atlet harus sangat memperhatikan kondisi fisik atlet; kelincahan sangat penting untuk teknik serangan kaki. Seorang pegulat harus mampu bergerak dengan cepat ke berbagai arah untuk melindungi diri dan melakukan serangan kaki ke pihak lawan. Pegulat lincah dapat membaca peluang dengan menyerang pada waktu yang tepat. Penyerangan dilakukan saat lawan lengah untuk menyerang posisinya. Karena lawan akan mengblok dan kembali menyerang, serangan yang dilakukan saat lawan dalam posisi siap kemungkinan besar akan gagal.

Peneliti sering menemukan bahwa atlet memiliki masalah dengan gerak dasar serangan kaki. Misalnya, ketika dua atlet berhadapan, mereka melakukan kunci satu sama lain karena mereka melakukan gerak dasar serangan kaki yang salah. Akibatnya, lawannya akan sangat mudah melakukan counter terhadap teknik yang dirancang khusus untuk gerak serangan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik serangan kaki berbasis closed skill pada atlet gulat pemula karena melatih atlet pemula pada dasarnya harus menjadi aktivitas yang aman, nyaman, dan menyenangkan. Menyesuaikan model serangan tungkai untuk atlet pemula adalah fokus penelitian.

B. Fokus penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus penelitian ini adalah model latihan teknik serangan tungkai atlet gulat pemula berbasis *closed skill* yang berusia antara 10 dan 14 tahun.

C. Perumusan masalah

Perumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut, berkaitan dengan model yang akan dikembangkan:

1. Bagaimana Pegulat pemula dapat belajar 20 model latihan teknik serangan tungkai atlet gulat pemula berbasis *closed skill*.
2. Apakah model latihan teknik serangan tungkai berbasis *closed skill* efektif bagi atlet gulat pemula.

D. Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan membantu proses latihan gerak dasar yang diperlukan untuk serangan tungkai gulat. Ada beberapa manfaat dari penelitian ini di masa depan, seperti: Alternatif proses latihan sehingga tidak menonton dalam proses latihan serta menghilangkan kejenuhan pada atlet usia pemula Metode latihan alternatif untuk menghindari menonton selama latihan dan mengurangi kejenuhan pada atlet usia pemula

1. Memperluas pengetahuan tentang model latihan teknik serangan tungkai atlet gulat pemula berbasis *closed skill*; kontribusi peneliti pada institusi dan bidang olahraga.
2. sebagai saran untuk pelatih gulat pemula

E. State Of The Art

Setiap orang harus melakukan penelitian dengan menggunakan teknologi terkini untuk mengungkap dan menemukan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya sebagai dasar dari penelitian baru. Berikut adalah kemajuan terbaru dalam penelitian ini:

Tabel 1. 1. Daftar State of Art

NO	NAMA	TAHUN	NAMA JURNAL	TOPIK
1	Elvi Siska Suryani S	2018	Jurnal Prestasi Olahraga	Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi Dengan Kemampuan Serangan Kaki Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan
2	Ihsan Idris Silalahi, Tarsyad Nugraha dan Imran Akhmad	2019	Jurnal Pedagogi Olahraga	Pengembangan Latihan Teknik Menyusup Cabang Olahraga Gulat
3	Akbar Yusuf dan Andi Sahrul Jahrir	2020	Jurnal Jendela Olahraga	Pengaruh Latihan Bicep curl dan Preacher curl Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar
4	Angga Putra Wijaksono, Andika Triansyah dan Muhammad Fachrurrozi Bafadal	2022	Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa	Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Ketepatan Angkatan Kaki Pada Atlet Gulat Pontianak

Menentukan letak perbedaan dan ketidaksinambungan adalah langkah awal menuju temuan baru yang relevan dengan subjek penelitian penulis. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini memasukkan model latihan teknik serangan tungkai atlet gulat pemula berbasis *closed skill* yang semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi. Oleh karena itu, dalam upaya membicarakan tentang bagaimana meningkatkan prestasi olahraga, penelitian ini harus menggabungkan kaidah ilmiah dan teknologi, karena di abad kedua puluh satu ini, serangan tungkai berbasis *closed skill* telah menjadi sangat penting.

Dalam sistem latihan saat ini, pelatih masih berperan sebagai sumber latihan. Metode ini digunakan untuk model latihan secara langsung; model ini dapat lebih bervariasi dengan menggunakan teknologi seperti komputer atau laptop sebagai media latihan. Perkembangan latihan saat ini khususnya latihan gulat akan secara langsung dipengaruhi oleh kemajuan teknologi.

F. Road Map Penelitian

Tabel 1. 2.Rancangan Road Map Penelitian

2023	2024	2024-Seterusnya
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan analisis terhadap perkembangan model serangan kaki atlet gulat pemula melalui memperhatikan pertandingan gulat junior dan wawancara dengan atlet gulat pemula atau pelatih. • Membuat perencanaan dalam penelitian 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun proposal penelitian dengan melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing. • Membuat rancangan produk • Melakukan pengembangan model latihan teknik serangan kaki berbasis <i>closed skill</i> pada atlet gulat pemula • Implementasi produk, evaluasi produk, pemaparan hasil, penyebaran produk 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat penyempurnaan model yang telah dikembangkan tersebut, • Mempublikasikan bagian dari penelitian pada <i>conference</i> dan jurnal

Peta jalan penelitian (Road Map) di atas dimulai dari tahun 2023. Sebelum itu, peneliti melakukan penelitian pendahuluan dengan melakukan observasi di lapangan, melakukan penelusuran penelitian yang relevan, membuat rencana penelitian, dan membuat draft produk penelitian pada tahun 2024. Peneliti memulai membuat proposal penelitian dengan membantu dosen pembimbing membuat rancangan produk, membuat model latihan teknik serangan kaki tertutup untuk atlet gulat pemula, menerapkan produk, mengevaluasi produk, mempresentasikan hasilnya, dan menyebarkan produk. Pada tahun yang sama, pada tahun yang sama, peneliti melakukan uji efektifitas produk kepada para ahli dan pelatih gulat. Peneliti yang menyempurnakan model tersebut akan mempublikasikan bagian dari penelitian mereka pada konferensi dan jurnal pada tahun 2024. Model latihan teknik serangan tungkai berbasis *closed skill* adalah produk dari penelitian ini.