

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga, prestasi merupakan sebuah asset yang dapat dibanggakan dan dibangkitkan dengan rasa nasionalisme yang tinggi. Dan berdasarkan itu prestasi olahraga juga merupakan salah satu ukuran dalam kemajuan suatu negara. Olahraga adalah salah satu komponen pembentukan karakter negara yang tidak boleh sampai tertinggal dalam memberikan persembahan untuk meningkatkan kemampuan para insan dalam mewujudkan kehidupan dunia yang lebih baik.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Undang- Undang Nomor 3 tahun 2005).

Pembinaan pengembangan olahraga yang ada di Indonesia merupakan salah satu bentuk pelatihan olahraga tingkat pelajar yang menjadikan para atlet muda yang hebat dan berbakat dan yang dikenal dengan sebutan atlet pemula. Olahraga gulat merupakan tempat pembinaan prestasi serta diharapkan dapat menghasilkan para atlet-atlet muda daerah yang nantinya menjadi atlet nasional maupun internasional.

Gulat menurut PGSI (2005, hlm 1) adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga didalamnya dimungkinkan mengandung suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk memenangkan terhadap lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting dan mengunci.

Gulat ialah olahraga beladiri individu tertua di dunia yang berasal dari *yunani-romawi kuno* yang menekankan penggunaan tangan, kaki, dan pinggang sebagai subyek gerakannya. Dalam situasi serta kondisi pertandingan yang ada seorang pegulat berusaha untuk mengungguli lawannya dengan cara menarik, mendorong, membanting, menjegal, dan mengunci sampai punggung lawan menempel di atas matras. Cabang olahraga gulat juga dapat digolongkan kedalam olahraga *full body contact*. Hal ini dapat diketahui pada saat kedua pegulat saling berhadapan dan mereka berusaha untuk mengalahkan lawannya dengan gerakan mendorong, mengangkat, menahan dan membanting serta mengunci. Dalam olahraga gulat terutama, khususnya pada gaya *freestyle* sering kali terjadi baik dalam latihan maupun pertandingan. Teknik tangkapan kaki kebanyakan pada atlet gulat nasional maupun internasional. Pada olahraga gulat dapat diklasifikasikan dalam kategori utama. Dimana teknik tangkapan kaki termasuk dalam teknik menyerang bagian lemah lawan.

Teknik dasar pada olahraga gulat adalah hal yang sangat penting sehingga wajib diberikan secara terus menerus dan berulang kali dilakukan. Salah satu teknik dasar dalam olahraga gulat yaitu teknik serangan kaki. Teknik serangan kaki dilakukan dengan mengangkat lawan yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkannya ke matras. Teknik serangan terdiri dari beberapa macam yaitu teknik bantingan tangkapan kaki, teknik bantingan bahu, teknik bantingan kayang, dan teknik lainnya. Untuk melakukan suatu teknik bantingan diperlukan beberapa tata cara pelaksanaannya yang harus diberikan kepada atlet secara terus-menerus guna memperoleh hasil yang maksimal.

Peran pelatih dalam meningkatkan prestasi sangatlah penting dan pelatih juga harus memiliki *skil* dan pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan para atlet. Untuk mengetahui kemampuan dan ilmu kepelatihan, hal ini untuk menunjang keberhasilan para atlet. Disamping itu salah satu peranan paling penting yang seringkali diacuhkan adalah pengembangan model latihan dalam setiap pertandingan. Hal ini sangat dibutuhkan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui kelemahan teknik yang dimiliki atlet. Pelatih dapat melihat

kemampuan atlet secara keseluruhan melalui hasil dari pertandingan tanpa memperhatikan proses perolehan angka dalam setiap pertandingan.

Atlet pemula adalah aset dimasa yang akan datang. Dalam melatih atlet gulat pemula harus tujuh keterampilan dasar. Mulai dari posisi, gerak, mengubah ketinggian, penetrasi, mengangkat, langkah mundur dan kayang. Apabila salah menerapkan latihan dalam proses membentuk keterampilan dasar pada atlet gulat usia pemula, maka pondasi atlet tersebut untuk masuk ke jenjang atlet berikutnya akan kurang maksimal. Atlet gulat pemula menjadikan sesuatu yang melekat dalam alur berpikirnya untuk melakukan gerakan teknik gulat lanjutan. Akibat dari kebiasaan yang salah atlet gulat tersebut akan sulit untuk merubahnya ke gerakan yang benar.

Kekurangan pada proses latihan di atas akan sangat berpengaruh negatif pada pencapaian prestasi yang diinginkan. Dampak negatif tersebut akan timbul alur berpikir atlet yang cenderung menetap dan sulit dirubah ketika atlet tersebut memasuki jenjang pelatihan berikutnya, atlet tidak memahami gerakan dan tujuan dari latihan, atlet tidak menikmati proses latihan dan ketidaktercapaiannya target prestasi yang diharapkan. Proses latihan pada dasarnya haruslah disesuaikan dengan tingkat kebutuhan atlet itu sendiri dengan mempertimbangkan usia, tingkat pertumbuhan fisiologisnya.

Dalam kenyataannya proses latihan gerak teknik serangan kaki gulat, kebanyakan dari pelatih gulat belum dapat menyesuaikan program latihan yang dirancang dengan karakteristik atlet pemula itu sendiri. Kebanyakan pelatih gulat dalam menerapkan program latihan, memperlakukan atlet gulat pemula, seperti melatih atlet gulat jenjang lanjutan atau senior. Padahal atlet pemula jelas bukan miniature dari orang dewasa. Pelatih menyamaratakan program latihan dengan atlet senior tanpa adanya pertimbangan jenjang usia. Biasanya pelatih gulat memberi materi latihan gerak teknik dasar serangan kaki dengan metode demonstrasi yaitu atlet menirukan gerakan apa yang di demonstrasikan oleh pelatih. Sesungguhnya cara tersebut tidak sepenuhnya salah. Alangkah baiknya bila seorang pelatih gulat dalam memberikan materi latihan melihat proses suatu aktivitas latihan yang

menyenangkan, sesuai dengan karakteristik usia pemula. Dengan tujuan dapat mempengaruhi kebiasaan atlet dalam melakukan teknik dasar yang benar.

Dalam mendukung proses latihan gerakan gulat yang harus dikuasai oleh tingkat pemula. Sehingga wajar jika dalam latihan gulat dijadikan fokus utama latihan gulat di club. Gulat merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet yang maksimal. Ada beberapa aspek yang diperlukan secara seksama oleh pelatih dan atlet untuk tercapainya hasil belajar gulat yang maksimal, salah satunya adalah memperhatikan kondisi fisik atlet. Kelincahan menjadi salah satu syarat yang memegang peranan penting dalam teknik serangan bantingan kaki. Seorang pegulat agar berhasil melakukan teknik serangan bantingan kaki harus mampu bergerak ke berbagai arah dengan cepat dengan tujuan untuk melindungi badan dan melakukan teknik serangan bantingan kaki ke pihak lawan. Seorang pegulat yang lincah mampu membaca peluang dengan cara melihat waktu yang tepat dalam menyerang. Penyerangan dilakukan saat lawan lengah terhadap posisinya sehingga penyerangan yang dilakukan akan berhasil. Penyerangan yang dilakukan disaat lawan dalam posisi siap kemungkinan besar akan mengalami kegagalan karena lawan akan segera mengeblok dan kembali menyerang.

Peneliti sering menemukan atlet yang bermasalah dengan gerak dasar serangan kaki. Misalnya atlet dalam posisi saling berhadapan dan saling melakukan kunci. Karena atlet tersebut melakukan gerak dasar serangan kaki yang salah. Akibat dari itu akan sangat mudah bagi lawannya melakukan counter terhadap eksekusi teknik yang dilakukan. Khusus pada gerak serangan kaki. Pada dasarnya melatih pada atlet pemula harus mengacu pada kegiatan yang aman, nyaman dan menyenangkan. Untuk itu dalam penelitian mencoba untuk mengembangkan model latihan gerak dasar serangan kaki pada atlet pemula.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada agar masalah yang diteliti tidak meluas maka peneliti akan membatasi permasalahan dan peneliti memfokuskan penelitian pada “pengembangan model latihan gerak dasar serangan kaki pada atlet pemula”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana pengembangan model latihan dasar serangan kaki pada atlet gulat pemula?”

D. Kegunaan Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti:

1. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain khususnya FIKK UNJ yang ingin atau mengembangkan teknik tangkapan dasar serangan kaki pada atlet gulat pemula
2. Memberikan buku hasil produk model sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pelatih gulat dalam meningkatkan kesempurnaan latihan dasar tangkapan serangan kaki pada atlet gulat pemula
3. Memberikan pengetahuan kepada pelatih dan pembina gulat tentang pengembangan model latihan dasar serangan kaki pada atlet gulat pemula untuk persediaan dalam pelatihan.
4. Sebagai buku peneliti lanjut yang ingin melakukan pengembangan model latihan teknik dasar tangkapan serangan kaki
5. Sebagai bahan untuk para pelatih dalam mengoptimalkan proses latihan yang lebih kreatif dalam menggunakan model variasi latihan.