

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terdapat banyak cabang olahraga di Indonesia. Salah satunya adalah cabang olahraga gulat. Menurut PGSI (2005, hlm. 1) “Gulat 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”. Berdasarkan teori diatas peneliti berkesimpulan bahwa gulat merupakan cabang olahraga yang mengandung perkelahian dengan cara menarik, mendorong, membanting, dan mengunci lawan untuk meraih kemenangan.

Pada olahraga gulat terdapat 2 gaya yang umum dipertandingkan yaitu *Freestyle & Greco-Roman*. “(1) Gulat gaya bebas merupakan gaya gulat yang membebaskan pegulat untuk menangkap kaki dan penggunaan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan. (2) Pada gaya Greco-Roman seorang pegulat dilarang keras menangkap lawan dibawah garis pinggang atau menggaet kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan” (Erawan, 2008). Berdasarkan teori diatas perbedaan antara gaya *Freestyle & Greco-Roman* terletak pada bagian tubuh yang boleh di pergunakan secara aktif untuk menyerang lawan.

Pada gulat gaya bebas (*Freestyle*) terdapat teknik dasar. Pada Jurnal Muara Olahraga Vol. 2 No. 2 (2020) yang berjudul “Tinjauan keterampilan Bantingan Pada Atlet Gulat Kabupaten Bungo, menjelaskan mengenai teknik

dasar pada gulat gaya bebas (*FreeStyle*). “Teknik dasar gulat ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan atau berlatih secara terarah. Dari pengertian tersebut tentunya para atlet harus mampu menguasai teknik-teknik yang menjadi dasar setiap cabang olahraganya terutama cabang olahraga gulat gaya bebas.” (Sudrajat, 2010). Diantara teknik dasar yang dijelaskan terdapat teknik tangkapan dua kaki (*Double Leg Takedown*). Hal ini menyatakan bahwa teknik *Double Leg Takedown* merupakan teknik dasar pada olahraga gulat, terkhusus gulat *Freestyle*. Maka dari itu penulis melakukan observasi langsung pada saat pertandingan dan melakukan wawancara kepada pelatih PPOP Gulat DKI Jakarta mengenai penguasaan teknik *Double Leg Takedown* pada pegulat kelompok umur *School Boys (U15)*.

Tabel 1 Wawancara Pelatih PPOP Gulat DKI Jakarta

No.	Bulir Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimanakah penguasaan teknik <i>Double Leg Takedown</i> pada pegulat Kelompok Umur <i>School Boys (U15)</i> ?	Pada saat ini, penguasaan teknik <i>Double Leg Takedown</i> cukup baik pada atlet pembinaan seperti PPOP & POPB. Namun untuk atlet non pembinaan penguasaan teknik ini masih belum baik.
2	Apakah hal yang menjadi faktor masih belum baiknya penguasaan teknik <i>Double Leg Takedown</i>	Faktor yang paling utama adalah keterbatasan perlengkapan latihan yang ada. Dan juga keterbatasan

No.	Bulir Pertanyaan	Jawaban
	pada atlet non pembinaan?	refrensi model latihan untuk pegulat U15.
3	Apakah dibutuhkan pengembangan model latihan teknik <i>Double Leg Takedown</i> untuk pegulat kelompok umur <i>School Boys</i> (U15)?	Sangat dibutuhkan pengembangan model latihan teknik <i>Double Leg Takedown</i> terutama untuk kelompok umur U15 dengan menyesuaikan sarana yang mudah ditemukan agar semua pegulat dapat menguasai teknik ini.

Berdasar pada hasil wawancara di atas, maka penulis memiliki gagasan untuk membuat **“Pengembangan Model Latihan Teknik *Double Leg Takedown* Untuk Pegulat Kelompok Umur *School Boys* (U15)”**. Penulis berharap melalui pengembangan model ini para pegulat kelompok umur *School Boys* (U15) dapat menguasai teknik *Double Leg Takedown* dengan cukup baik dan pelatih dapat melatih para pegulat dengan perlengkapan latihan yang mudah didapatkan, serta menambah wawasan dan inovasi dalam melatih melalui model latihan yang lebih bervariasi. Mengingat bahwa teknik *Double Leg Takedown* merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga gulat gaya bebas (*Freestyle*).

Pada penelitian sebelumnya yang peneliti temukan, terdapat penelitian milik Hamzah Haz pada tahun 2021 yang berjudul “Pengembangan Model

Latihan Tangkapan Serangan Dua Kaki Pada Klub Olahraga Prestasi Gulat Universitas Negeri Jakarta. Dimana pada penelitian tersebut fokus penelitian adalah untuk pegulat Klub Olahraga Prestasi Gulat UNJ yang sudah memasuki usia junior, maupun senior. Sehingga terdapat perbedaan fokus usia dari penelitian ini. Oleh karena itu peneliti ingin mengembangkan latihan teknik *double leg takedown* ini dengan gerakan yang lebih sederhana agar sesuai dengan kelompok umur *school boys*, dan menggunakan alat yang mudah didapatkan atau ditemui agar dapat menyeluruh tanpa ada keterbatasan sarana latihan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka fokus dari penelitian ini adalah mengembangkan model latihan teknik *double leg takedown* untuk pegulat kelompok usia *school boys*. Dan pengembangan model latihan yang dibuat menggunakan alat-alat latihan yang mudah didapat dan ditemukan.

C. Perumusan Masalah

Berdasar pada fokus penelitian di atas maka dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan Teknik *Double Leg Takedown* Pada Gulat Gaya *Freestyle* Untuk Pegulat *School Boys*?”.

D. Kegunaan Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan beberapa kegunaan sebagai berikut:

1. Memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga.

2. Menghasilkan model latihan teknik *double leg takedown* untuk pegulat kategori *school boys*.
3. Sebagai acuan dari pelatih pembinaan gulat kelompok umur *school boys*.
4. Bagi peneliti sendiri, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pembelajaran dan menambah kesiapan diri dalam mempersiapkan profesi.

