

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Dalam kehidupan modern saat ini banyak orang melupakan pentingnya olahraga bagi tubuh. Olahraga merupakan cara untuk sehat yang paling murah dengan hasil yang mengagumkan untuk kebugaran badan. Olahraga dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun kita bisa melakukannya baik pagi siang maupun malam sesuai keinginan dan kebutuhan. Olahraga sendiri adalah serangkaian gerak raga yang tentunya teratur dan terencana dilakukan dengan keadaan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh manusia. Olahraga merupakan suatu sarana untuk membentuk manusia Indonesia yang diharapkan dapat mengisi pembangunan. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang cakap, terampil serta memiliki kesegaran jasmani, dan mental yang baik. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, baik secara fisik maupun mental. Olahraga dapat dilakukan dengan berbagai jenis aktivitas, seperti jogging, berenang, bersepeda, dan sebagainya. Orang yang melakukan kegiatan olahraga bertujuan untuk mencapai prestasi, dalam kegiatannya harus dilakukan secara terprogram dan sistematis serta harus ditangani oleh orang yang ahli dibidangnya. Hal ini merupakan suatu program

dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia. Namun, di antara berbagai jenis olahraga yang ada, olahraga Sambo memiliki keunikan tersendiri yang membuatnya menarik bagi para penggemar olahraga dan atlet (Ginting, 2024). Sambo merupakan seni bela diri modern yang berasal dari Rusia, dengan akronim “SAMOZashchita Bez Oruzhiya” yang berarti “pertahanan diri tanpa senjata”. Seni bela diri ini dikembangkan pada awal abad ke-20 oleh dua prajurit Rusia, Vasily Oshchepkov dan Viktor Spiridonov, yang menggabungkan teknik – teknik dari judo, gulat, dan bela diri tradisional Rusia untuk menciptakan metode pertahanan diri yang efektif, terutama dalam konteks militer. Hal ini senada seperti yang diungkapkan Trivic *et al.*, (2020) Sambo adalah seni bela diri tanpa senjata yang berasal dari Rusia yang merupakan olahraga berdasarkan kategori usia dan berat tertentu. Sambo adalah cabang olahraga yang relatif muda. Sejak tahun 1972, kontes Sambo internasional telah diselenggarakan secara teratur. Sejak tahun 2002 gulat Sambo telah dibagi menjadi pertandingan olahraga dan pertandingan tarung. Di Lithuania, aksi- aksi Sambo olahraga dan tarung serta penerapannya telah dianalisa secara luas (Linonis *at al.*, 2004; Štarevičius, Mečkovskis, 2012).

Sport Sambo didasarkan pada berbagai macam bantingan, Latihan gulat Sambo olahraga dan tempur diterapkan dengan berbagai langkah dan kombinasi yang menyoroti area-area tertentu (Dalelo *et al.*, 2013). Dalam olahraga Sambo, teknik bantingan Sambo merupakan teknik yang sering digunakan atlet Sambo dalam suatu pertandingan, dikarnakan memiliki poin tertinggi. Teknik bantingan ini terdiri dari berbagai macam, di antaranya ; Bantingan leher, Bantingan lengan, Bantingan pinggang. Bantingan pinggang lazim dipergunakan pada gulat gaya

Yunani Romawi atau Greco Roman, Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan (Sahrul *et al.*, 2022). Banyak faktor mempengaruhi bantingan pinggang, seperti kecepatan, kekuatan, dan ketepatan. Teknik bantingan pinggang yang dibahas dalam penelitian ini menggunakan pinggang sebagai dasar. Menurut Ginbres Ginting (2014) Bantingan adalah teknik serangan jarak jangkauan dekat yang dilakukan dengan terlebih dahulu menangkap salah satu komponen tubuh lawan, selanjutnya melalui proses mendorong atau menarik lawan untuk dihempaskan.

Namun, dalam implementasinya, khususnya di kalangan atlet seperti di *Bandung Fight Academy* (BFA), ditemukan sejumlah permasalahan teknis. Salah satu teknik krusial yaitu bantingan pinggang, seringkali sulit dikuasai oleh atlet. Berdasarkan pengamatan pelatih dan hasil latihan, banyak atlet mengalami kesulitan dalam koordinasi gerakan, pemahaman teknik dasar, serta pengaturan posisi dan jarak terhadap lawan. Mereka juga kurang optimal dalam kekuatan otot punggung dan kestabilan tubuh, sehingga teknik bantingan pinggang menjadi kurang efektif. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi pelatihan yang lebih spesifik dan tepat sasaran.

Kesulitan dalam penguasaan teknik bantingan pinggang jika tidak segera diatasi dapat berdampak pada performa keseluruhan atlet dalam pertandingan. Sebagai teknik yang memiliki nilai poin tinggi, penguasaan teknik ini menjadi faktor penentu dalam kompetisi. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan akademi untuk memahami faktor-faktor penyebab kegagalan teknis, serta mengembangkan pendekatan pelatihan yang tepat untuk meningkatkan efektivitas teknik. Penelitian

ini menjadi penting karena dapat memberikan solusi berbasis bukti untuk meningkatkan prestasi atlet Sambo, khususnya dalam teknik bantingan pinggang.

Banyak faktor mempengaruhi bantingan pinggang, seperti kecepatan, kekuatan, dan ketepatan. Teknik bantingan pinggang yang dibahas dalam penelitian ini menggunakan pinggang sebagai dasar. Menurut Ginbres Ginting (2014) Bantingan adalah teknik serangan jarak jangkauan dekat yang dilakukan dengan terlebih dahulu menangkap salah satu komponen tubuh lawan, selanjutnya melalui proses mendorong atau menarik lawan untuk dihempaskan.

Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan. Yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik bantingan pinggang adalah: 1) tumpuan kaki agar bisa mengatur titik berat badan berada di antara dua kaki. Sebab dengan demikian tubuh akan stabil dan tumpuan menjadi kuat. 2) Jarak pinggang dengan lantai dasar lebih pendek atau lebih rendah dari jarak pinggang ke lantai dasar lawan, sebab yang posisi lebih pendek, artinya lebih dekat pada dasar atau landasan menjadikan posisi tubuh akan lebih stabil. 3) Usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan (Ambo Upe, 2012).

Sebagai upaya mencari solusi, penelitian ini mengkaji dan membandingkan dua metode latihan, yaitu latihan menggunakan *resistence band* dan latihan dengan boneka *dummy*. Latihan *resistence band* berfokus pada peningkatan kekuatan otot dan elastisitas gerakan, terutama di bagian pinggang dan punggung, yang sangat penting dalam bantingan. Sementara itu, latihan menggunakan boneka *dummy* memberikan simulasi yang lebih nyata terhadap situasi pertandingan dan membantu

meningkatkan kontrol tubuh serta teknik penempatan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik bantingan pinggang pada atlet Sambo, melalui pendekatan eksperimen yang terstruktur dan terukur.

Dalam ruang lingkup penelitian yang luas, ada penelitian yang menunjukkan bahwa berbagai tindakan yang digunakan oleh petarung Sambo berbeda tergantung pada tingkat keterampilan mereka (Bulantsov, Tabakov, 2011; Gorskaya, Konondakov, 2012). Penelitian yang berfokus pada fitur spesifik dari tindakan yang digunakan oleh petarung *sport* dan combat Sambo yang berbeda dalam hal keterampilan mereka tidak cukup banyak. Kesiapan teknis dan taktik petarung Sambo menghasilkan efek paling signifikan terhadap hasil olahraga (Fedorov, 2008). Mengajarkan menerapkan aksi pertarungan secara memadai memainkan peran penting dalam pelatihan pegulat (Dazhalilov, 2010). Sambo berkembang secara intensif, dan popularitasnya terus meningkat. Para peneliti olahraga di seluruh dunia harus memperhatikan Sambo. Parameter dasar latihan seperti performa, intensitas, dan volume gerakan menjadi rumit jika tidak ada penelitian dan analisis data.

Beberapa faktor kesulitan yang dialami atlet Sambo saat mempelajari teknik bantingan pinggang kurangnya pemahaman teknik dasar, atlet sering kesulitan menguasai teknik bantingan pinggang yang memerlukan koordinasi gerak, kekuatan otot punggung, dan keseimbangan tubuh, Kondisi fisik yang belum optimal, dan kurangan pengalaman bertanding sehingga mempengaruhi power bantingan atlet. Kesulitan juga yang dialami atlet Sambo junior BFA (*Bandung*

Fight Academy) kesulitan untuk memahami dan menguasai teknik *takedown* (*shoulder throw*) sehingga sulit melakukan bantingan pinggang. Seringkali atlet BFA juga kesulitan mengatur jarak dan posisi lawan sehingga kesulitan dalam melakukan teknik bantingan pinggang, yang dapat mempengaruhi efektivitas bantingan pinggang.

Harapannya untuk atlet Sambo junior BFA (*Bandung Fight Academy*) Penguasaan teknik dasar merupakan syarat utama untuk meraih prestasi, untuk itu harus dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama sekali dalam teknik bantingan pinggang ini, sehingga penguasaan teknik tersebut dapat dikuasai dengan sempurna. Oleh karena itu, penting bagi para pemula dan pelatih untuk mencermati kesulitan – kesulitan yang dialami atlet saat mempelajari teknik bantingan pinggang ini. Dengan demikian dapat dilakukan *treatment* yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Misal dengan memberikan latihan dengan alat bantu untuk memudahkan atlet junior BFA dalam melakukan teknik bantingan pinggang ini.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas peneliti mengambil kesimpulan bahwa variasi teknik bantingan pinggang bagi pemula harus ditingkatkan atau diperbaiki. Maka penting kiranya untuk memperbaiki metode latihan apa yang seharusnya diberikan kepada atlet untuk meningkatkan teknik bantingan pinggang. Dengan demikian bahwa untuk meningkatkan teknik bantingan pinggang diperlukan suatu proses latihan dengan memberikan *treatment* yang cocok untuk mencapai keberhasilan tersebut. Ada bermacam – macam metode yang bisa dilakukan untuk meningkatkan teknik ini. Dalam penelitian ini peneliti mengeksperimen metode latihan menggunakan *resistanceband* dengan *boneka*

dummy terhadap teknik bantingan pinggang pada atlet Sambo.

B. Identifikasi Masalah

1. Keterbatasan pemahaman atlet Sambo tentang teknik dasar bantingan pinggang.
2. Rendahnya koordinasi atlet Sambo dalam melakukan teknik dasar bantingan pinggang.
3. Keterampilan gerak atlet Sambo yang belum optimal sehingga mempengaruhi bantingan pinggang.
4. Kurangnya keterampilan atlet Sambo dalam mengatur jarak dan posisi lawan sehingga kesulitan dalam melakukan teknik bantingan pinggang.
5. Kurangnya keterampilan atlet Sambo dalam memutar tubuh dan menggunakan pinggul untuk menjatuhkan lawan.
6. Rendahnya kekuatan otot inti (*core*) atlet Sambo pemula dalam menopang teknik bantingan pinggang.
7. Ketidaktepatan dalam penggunaan tumpuan kaki saat melakukan teknik bantingan pinggang.
8. Kurangnya pengalaman atlet dalam menghadapi variasi posisi lawan yang berbeda dalam latihan.
9. Kurangnya fleksibilitas tubuh atlet sehingga gerakan bantingan menjadi kaku dan kurang efektif.
10. Kecenderungan atlet mengalami cedera ringan akibat kesalahan teknis dalam mencoba teknik bantingan pinggang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan indentifikasi masalah diatas dan agar tidak meluasnya cakupan penelitian ini, maka masalah yang perlu dibatasi adalah sebagai berikut: 1. Teknik Bantingan Pinggang sebagai variabel terikat 2. Latihan *Resistance band* dan Boneka *Dummy* sebagai variabel bebas. Jadi fokus penelitian ini adalah : Perbandingan Latihan *Resistance band* dengan Boneka *Dummy* Terhadap Teknik Bantingan Pinggang Pada Atlet Sambo junior BFA (*Bandung Fight Academy*).

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, oleh karena itu masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat peningkatan teknik bantingan pinggang setelah diberikan latihan *resistance band* ?
2. Apakah terdapat peningkatan teknik bantingan pinggang setelah diberikan latihan boneka *dummy* ?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan teknik bantingan pinggang, antara perlakuan setelah diberikan latihan *resistance band* dan latihan boneka *dummy* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam kajian metode pelatihan teknik bantingan pinggang dalam olahraga Sambo. Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkaya referensi mengenai efektivitas penggunaan alat bantu latihan seperti resistance band dan boneka *dummy* dalam meningkatkan keterampilan teknik olahraga bela diri. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengeksplorasi metode pelatihan teknik dasar bela diri secara lebih efektif dan efisien.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi pelatih dan atlet Sambo, khususnya di *Bandung Fight Academy*, untuk memilih metode pelatihan yang lebih efektif dalam menguasai teknik bantingan pinggang. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program latihan berbasis alat bantu guna mengoptimalkan performa teknik dan fisik atlet, serta membantu mengatasi kesulitan teknis yang dihadapi dalam latihan maupun pertandingan.