

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu sarana penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Olahraga bukan hanya untuk meningkatkan kesegaran semata namun lebih dari itu, olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan martabat suatu bangsa dan sebagai ajang pengukur prestasi, cabang olahraga.

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa” (UU RI.3 Tahun 2005 pasal 4).

Uraian di atas menyatakan bahwa untuk memiliki kesehatan yang memadai sebagai upaya untuk mengatasi masalah yang muncul menghadapi beban fisik dalam kehidupan modern dapat dibantu dengan melakukan kegiatan berolahraga.

Olahraga gulat adalah olahraga bela diri tertua di dunia dan telah menjadi olahraga kesehatan dan prestasi dan telah dipertandingkan sejak olimpiade kuno sampai sekarang. Kejurnas gulat pertama kali pada tahun 1961 telah dipertandingkan dibanding dan menyusul PON ke V dengan tahun yang sama Gulat juga telah dipertandingkan. Berdasarkan gaya Gulat, gaya yang dipertandingkan disetiap kejuaraan gulat adalah gaya bebas dan *gryco roman*. Gulat gaya bebas adalah permainan gulat yang diperkenankan pegulat

menyerang kedua kaki lawan yaitu menjegal, menarik kaki sesuai aturan yang ditentukan dan bisa menggunakan kedua kaki dan seluruh tubuh, sedangkan gulat gaya *gryco roman* adalah permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian bawah tubuh seperti dibawah panggul, paha dan kaki. Yang menjadi persamaan adalah teknik susupan, bantingan, gulungan dan kunciian.

Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh, berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, menahan, sehingga lawan menempel di atas matras dengan tidak melanggar peraturan yang telah ditentukan. Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu Gaya Bebas (*Free Style*) dan Gaya Romawi Yunani (*Greco Romaine*).

Gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperkenankan pegulat menyerang kedua kaki lawan yaitu menjegal, menarik kaki sesuai dengan aturan yang ditentukan. Sedangkan gaya romawi yunani (*Greco Romaine*) adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan. Olahraga gulat gaya bebas terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu: tangkapan kaki, tangkapan satu kaki, tangkapan dua kaki, tarikan lengan, bantingan bahu, bantingan leher, bantingan lengan, kayang depan, kayang samping, dan kayang belakang (*zubless*). Sedangkan pada gaya romawi yunani (*greco roman*) terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu : bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan *sway*,

kayang depan, kayang samping, *zublless* dan lain-lain. Seorang pegulat harus menguasai teknik serangan, *counter*, dan bertahan yang baik untuk mengungguli lawannya.

Untuk mendapatkan bantingan yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah: 1). Persiapan fisik, 2). persiapan teknik. Aspek kemampuan biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, dan komposisi tubuh juga harus dilatih dan dikembangkan. Menurut M. Sajoto (1988:16), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, ada 10 komponen kondisi fisik, yaitu : (1) kekuatan (*strenght*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya ledak otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*), (10) reaksi (*reaction*), dari sepuluh kondisi fisik tersebut yang dominan dalam bantingan pinggang seperti: 1) kekuatan, dan 2) *Power*.

Berdasarkan hasil observasi pada atlet gulat Kabupaten Kerinci, penulis melihat pada saat atlet melaksanakan latihan dan bertanding, atlet jarang sekali melakukan teknik bantingan dengan baik, terkadang atlet melakukan teknik bantingan mengalami kesulitan atau kesalahan. Sepertinya atlet tidak memiliki kuda-kuda yang kuat pada saat melakukan teknik bantingan pinggang. Setelah penulis melakukan wawancara kepada atlet bahwasanya mereka belum diberikan latihan beban yang bertujuan untuk meningkatkan

teknik bantingan. Sehingga secara tidak langsung maka dapat dikatakan atlet gulat Kabupaten Kerinci masih kurang dalam melakukan teknik bantingan.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa keberhasilan dalam melakukan teknik bantingan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: *Power* tungkai dan kekuatan otot punggung. Sentakan gerakan kaki seperdetik yang kuat dan cepat dengan topangan tubuh dan menambah daya dorong saat membanting yang kemudian menjatuhkan ke matras akan menghasilkan bantingan pinggang yang maksimal.

Melihat dari kondisi dunia pada saat ini sedang mengalami situasi Pandemi Covid-19 ini tentunya setiap kegiatan harus sesuai dengan protokol kesehatan, begitupun dalam melakukan latihan tentunya sesuai dengan kebijakan yang berlaku yang telah dibuat oleh pihak KONI agar tidak terjadi penyebaran virus yang signifikan dan atlet pun dapat terhindar dari virus Covid-19.

Adapun alasan memilih judul dalam penelitian ini dikarenakan kondisi Pandemi Covid-19 tentunya terdapat perbedaan metode yang diberikan pada saat latihan, sehingga disini penulis sangat tertarik dalam menganalisis program latihan tersebut dan ingin menuangkan kedalam sebuah proposal penelitian dengan judul “Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Melihat penjelasan latar belakang di atas, maka dapat diketahui identifikasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Masih kurangnya teknik bantingan atlet gulat Kabupaten Kerinci.
2. Kurangnya jadwal latihan yang diberikan dalam situasi Pandemi Covid-19 saat ini pada atlet gulat Kabupaten Kerinci.
3. Bagaimanakah program latihan yang diberikan dalam situasi Pandemi Covid-19 saat ini pada atlet gulat Kabupaten Kerinci

### **1.3 Batasan Masalah**

Supaya adanya persepsi yang sama dalam menelaah penelitian ini, maka perlunya diadakan pembatasan masalah. Adapun masalah yang harus dibatasi adalah: Survei program latihan yang diberikan pada atlet gulat Kabupaten Kerinci.

### **1.4 Definisi Operasional**

Untuk tidak terjadinya salah pengertian mengenai istilah-istilah, maka perlu penjelasan istilah-istilah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Survei adalah suatu kegiatan untuk melihat, menilai dan menyimpulkan suatu penelitian yang dilakukan kepada suatu objek untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh orang tersebut.
2. Program latihan adalah suatu metode atau rencana yang diprogram secara baik dengan teliti yang dapat diterapkan pada saat melakukan kegiatan latihan agar memperoleh hasil dan prestasi yang baik.

### **1.5 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan judul dalam penelitian ini, adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut: “Bagaimanakah bentuk program latihan yang diberikan pada atlet gulat Kabupaten Kerinci dalam situasi Pandemi Covid-19 saat ini?”.

### **1.6 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah penelitian di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui bagaimanakah bentuk program latihan yang diberikan pada atlet gulat Kabupaten Kerinci dalam situasi Pandemi Covid-19 saat ini.

### **1.7 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pelatih dan atlet dapat memahami bahwa program latihan sangat mempengaruhi dalam suatu prestasi dalam olahraga gulat.
2. Peneliti ini akan memberikan kontribusi yang baik pada atlet gulat Kerinci dalam meningkatkan teknik bantingan.
3. Dengan dilaksanakan penelitian ini diharapkan akan memicu motivasi para atlet untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga gulat.