

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagian besar masyarakat Indonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk meningkatkan dan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa melalui prestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktifitas berolahraga (Mughtar dalam Kemenpora, 2010 : 2) yang menyatakan: “Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat mengharumkan nama bangsa dan negara di gelanggang internasional”.

Olahraga di masyarakatkan sebagai ajang prestasi, tetapi dalam perkembangannya selain sebagai ajang prestasi olahraga juga dirasa sebagai pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sehubungan dengan tujuan diatas maka telah dijelaskan pula dalam Pasal 27 UUD 1945 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentrapembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas disimpulkan bahwa melalui latihan olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani, serta dapat membentuk watak, kepribadian dan karakter sehingga tercipta manusia yang seutuhnya guna mengisi pembangunan olahraga tanah air melalui prestasi yang baik.

Demi tercapainya prestasi yang baik dan maksimal perlu dilaksanakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan mengadakan perkumpulan

olahraga. Kemudian diadakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan untuk dijadikan sebagai tolak ukur sukses atau tidaknya pembinaan olahraga yang dilakukan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama dimulai dari pusat hingga ke daerah-daerah melalui induk organisasi yang ada guna pencapaian prestasi yang maksimal, diantaranya prestasi dalam olahraga gulat.

Pembinaan olahraga sebagai sebuah tahapan penting dalam pembinaan prestasi olahraga karena merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga. Menurut Ria Lumintuarso (Kemenpora, 2010: 70) proses pembibitan olahraga ditata dengan polayang terstruktur sesuai dengan fungsi perkembangan atlet pada usia pembibitan, yaitu dimulai dari usia SD hingga SMA. Langkah pertama dalam proses pembibitan olahraga adalah pemanduan bakat untuk mengidentifikasi bakat anak (usia 10–12 tahun) pada bidang olahraga. Langkah kedua adalah pengembangan bakat, yaitu mengidentifikasi kecocokan anak (usia 10–13 tahun) terhadap cabang olahraga tertentu agar berprestasi di masa depan. Langkah ketiga adalah pembinaan atlet usia 14–16 tahun melalui sentra/ klub pembibitan yang mengacu pada cabang olahraga tertentu. Langkah keempat adalah melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) yaitu merupakan saringan atau seleksi dari sentra olahraga yang menunjukkan hasil sesuai standar pencapaian prestasi pada usia 15–19 tahun. Langkah kelima atau langkah terakhir adalah kompetisi yang merupakan fase pertama atlet belajar berkompetisi pada wadah kompetisi yang sesungguhnya.

langkah keempat dari pembibitan olahraga yaitu melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). PPLP merupakan suatu bagian dari sistem pembinaan prestasi olahraga yang integral melalui kombinasi antara pembinaan prestasi dengan jalur pendidikan formal di sekolah. Sistem ini memiliki posisi strategis dalam meletakkan pondasi pembangunan prestasi olahraga di Indonesia pada usia potensial (*the golden age*) dalam rangka pengembangan bakat siswa di bidang olahraga.

Kontribusi PPLP pada kekuatan olahraga, baik daerah maupun nasional sangatlah besar. Sejumlah atlet yang berhasil mengharumkan Merah Putih di ajang pertandingan internasional lahir dari PPLP. Oleh karena itu, keberadaan PPLP sebagai lumbung atlet-atlet muda potensial mempunyai peran yang sangat strategis dan penting dalam pembibitan calon atlet berprestasi. Pembibitan olahraga melalui PPLP harus dilakukan secara cermat, akurat, dan menuntut komitmen bersama guna mencapai hasil maksimal dalam mencetak calon-calon atlet masa depan yang diharapkan mampu menjadi duta negara dalam percaturan olahraga internasional.

Perkembangan olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun semakin menampakkan kemajuannya, keadaan ini sejalan pula dengan apa yang telah diprogramkan oleh pemerintah untuk kegiatan olahraga dengan semboyan “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Untuk meningkatkan prestasi atletnya, seorang pelatih haruslah mempunyai wawasan yang luas. Selain pengetahuan tentang bidang olahraga yang digelutinya, juga harus mengerti tentang teori dan metodologi latihan yang

akan mendukung prestasi atlet. Hal ini membuktikan bahwa seorang pelatih harus mengikuti perkembangan dunia olahraga yang semakin hari semakin modern dalam bidang melatih.

Di Indonesia sudah banyak terbentuk PPLP berbagai macam cabang olahraga di antaranya: PPLP Atletik, PPLP Judo, PPLP Gulat, PPLP Panahan, PPLP Senam, dan PPLP Angkat Besi. Sedangkan di Provinsi Lampung sendiri sudah terbentuk beberapa PPLP antara lain yaitu PPLP Atletik, PPLP Gulat, PPLP Panahan, dan PPLP Senam.

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 kedua 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 Roman*). Gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperkenalkan pegulat menyerang kedua kaki lawan yaitu menjegal, menarik kaki sesuai dengan aturan yang ditentukan. Sedangkan gaya romawi yunani (*Greco Roman*) adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan. Gulat menurut peraturan gulat internasional (Hadi, 2004 : 1 –2) yaitu : Gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga, didalamnya dimungkinkan terjadi suatu perkelahian, pertarungan

yang sengit mengalahkan lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting dan mengunci.

Mengacu pada definisi diatas jelas sekali bahwa olahraga gulat sering kali menggunakan kekuatan dengan tehnik yang baik sebagai cara menaklukan lawan. Teknik merupakan suatu bagian segmen dasar penting yang berperan dalam suatu cabang olahraga dalam bentuk penampilan yang digunakan untuk mencapai prestasi yang diharapkan, didalam pengembangan teknik untuk pencapaian suatu prestasi diperlukan suatu bentuk latihan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik-teknik dasar adalah sangat penting karena menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti seorang harus terampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar Jadi dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang komplit, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi (Hadi, 2004 : 16-17). Penguasaan Teknik Dasar adalah merupakan syarat utama untuk meraih prestasi, untuk itu harus dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama sekali dalam teknik dan metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Teknik dasar gulat harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna dikembangkan mutu prestasi gulat sebab menang atau

kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar olahraga gulat (Hadi, 2004 : 16). Dengan demikian penguasaan teknik dasar merupakan modal utama untuk meraih prestasi. Melihat kenyataan tersebut seorang atlet gulat yang berambisi untuk berprestasi harus benar-benar menguasai teknik dasar gulat. Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang lengkap, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi.

Teknik dasar dalam cabang olahraga gulat yaitu terdiri dari 4 bagian teknik dasar yaitu teknik serangan, teknik pertahanan, teknik konter dan teknik mengangkat. Hal ini ditegaskan oleh Prawira (1993 : 5) yang mengatakan bahwa “teknik serangan terbagi dalam beberapa gerakan yaitu tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi dan bantingan. Sedangkan pertahanan terbagi dalam 3 posisi yaitu posisi pertahanan atas atau berdiri, posisi pertahanan dalam posisi kodok dan posisi pertahanan dalam posisi telungkup. Adapun beberapa teknik bantingan pada olahraga gulat yaitu : bantingan kepala, bantingan lengan, bantingan pinggul dan teknik kayang depan. Bantingan pada pinggul termasuk salah satu teknik serangan. Pelaksanaan teknik bantingan pada pinggul dari analisis gerak, agar bisa fokus atau konsentrasi untuk melihat serangan atau target sasaran. Pada posisi ini seorang pegulat harus memperhitungkan serangan, jika seorang pegulat menyerang lawan yang siap maka serangan kita akan diblok dan serangan akan gagal. Sumber tenaga yang dipakai pegulat dalam melakukan

teknik bantingan, agar menghasilkan bantingan yang sempurna apabila menggunakan tarikan lengan yang dibantu oleh gerakan pinggang.

Bantingan pinggul lazim dipergunakan pada gulat gaya Yunani Romawi atau *Greco Roman* (Petrov, 1987 : 230). Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggul sebagai tumpuan teknik bantingan. Yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik bantingan pinggul 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 (Hidayat, 1997 :31). 3) usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan (Petrov, 1987 : 232). Untuk dapat melakukan teknik bantingan pinggul dengan sempurna, dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet. Dalam olahraga gulat, tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi atau hasil bantingan, karena fungsi tungkai adalah sebagai penopang tubuh. Selain sebagai penopang tubuh tungkai berfungsi juga sebagai tenaga pendorong awal dan pada saat pegulat melakukan gerakan mengangkat dan membanting. Sementara kekuatan otot lengan yang dimaksud yaitu kemampuan otot lengan untuk melakukan gerakan menarik dan merangkul lawan agar tidak lepas dari penguasaan.

Peranan kekuatan otot lengan dalam melakukan bantingan sangatlah penting karena di samping dapat menunjang dalam memperoleh nilai bantingan pinggang, dari pelaksanaan bantingan juga diperlukan kesuaian gerak atau gerak lanjutan sehingga faktor kelentukan juga sangat berpengaruh terhadap hasil bantingan pinggul.

Dari beberapa komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan bantingan pinggul dan berdasarkan pada pengamatan penulis, penulis menekankan faktor kondisi fisik yang menunjang keberhasilan bantingan pinggul dilihat dari beberapa unsur kondisi fisik yang berhubungan dengan kemampuan bantingan pinggul. Menurut penulis faktor kondisi fisik yang dominan dalam menunjang keberhasilan bantingan pinggul yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, kemampuan bantingan pinggul yang berbeda pada setiap atletnya, sedangkan intensitas latihan yang diberikan pada atlet sama. Hal ini dilihat dari ada atlet yang memiliki kaki yang panjang memiliki kemampuan yang baik akan tetapi atlet yang memiliki kaki pendek juga dapat melakukan bantingan dengan baik dan bantingan pinggul yang masih sangat jarang digunakan dalam suatu pertandingan. Serta koordinasi antara tarikan lengan dan angkatan pinggang atlet PPLP yang masih lemah dilihat masih sering terjadinya kegagalan pada saat melakukan bantingan. Kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkain serta diimbangi dengan kelentukan dan koordinasi yang baik antara ketiganya

dengan *timing* yang tepat sehingga menjadi gerakan yang saling berkaitan untuk melakukan bantingan pinggul.

Dari permasalahan diatas, penulis berpendapat bahwa banyak kesalahan yang dialami atlet pada saat melakukan bantingan pinggul dikarenakan komponen fisik para atlet yang kurang siap dan masih sangat jarang nya penggunaan bantingan pinggul pada suatu pertandingan, yang berawal dari pemberian kondisi fisik saat pemanasan yang kurang tepat dan mengarah pada kegiatan inti serta bantingan yang kurang dipergunakan pada saat latihan tanding. Pelatih cenderung kurang mengasah kemampuan bantingan pada saat latihan. Padahal bantingan adalah suatu teknik yang dapat menghasilkan point pada saat pertandingan sehingga akan memperbanyak variasi teknik dalam suatu pertandingan.

Oleh karena itu, untuk mendapatkan suatu keberhasilan gerak dalam melakukan bantingan pinggul pelatih wajib memperhatikan pemberian latihan kondisi fisik saat kegiatan pemanasan serta pelatih juga memberikan *intruksi* untuk mempergunakan bantingan pada saat *sparing* untuk memperoleh keberhasilan gerak dalam melakukan bantingan dengan memberikan latihan tiap-tiap unsur kondisi fisik yang diperlukan dengan tepat dan terarah. Untuk itu penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tiap unsur kondisi fisik tersebut, sehingga dapat memberikan informasi tentang unsur kondisi fisik apa yang paling dominan dalam melakukan keterampilan bantingan pinggul sehingga pelatih dapat memberikan latihan kondisi fisik yang tepat dan terarah saat kegiatan

latihan, sehingga ketika dalam pertandingan teknik bantingan pinggul akan dipergunakan dengan lebih efisien dan efektif.

Dilihat dari uraian latar belakang diatas penulis merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggul pada atlet gulat PPLP Lampung tahun 2014”.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul diidentifikasi sebagai berikut :

1. Hasil bantingan pinggul yang dilakukan para atlet tidak berjalan secara baik dan konsisten.
2. Perbedaan kemampuan bantingan pinggul pada atlet.
3. Bantingan pinggul yang masih sangat jarang digunakan pada saat pertandingan
4. Unsur kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan para atlet yang kurang, mempengaruhi keberhasilan bantingan pinggul.
5. Kurangnya pemahaman yang dimiliki pelatih tentang fungsi masing-masing unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan bantingan pinggul.
6. Kurang penggunaan bantingan pinggul pada saat latihan.

7. Pemberian latihan bantingan pinggul yang masih sangat jarang dilakukan sehingga akan mempengaruhi keberhasilan bantingan pinggul.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penuliskan merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan bantingan pinggul ?
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggul ?
3. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggul ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan bantingan pinggul.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggul.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggul.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain bagi :

1. Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan gulat pada teknik bantinan pinggul.

2. Pelatih/ atlet

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan dalam upaya peningkatan kemampuan para atletnya.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan panduan oleh atlet maupun pelatih dalam menentuka arah proses latihan.