

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia, pemeliharaan kesehatan diperlukan agar manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal. Kesehatan jasmani didapatkan dari pemeliharaan kesehatan dan kegiatan berolahraga yang baik, kegiatan olahraga sudah sangat populer di zaman sekarang, hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi yang diadakan pada saat ini.

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 (Muchtar di dalam Martiani, dkk 2014: 15) 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”.

Pembinaan olahraga yang baik dapat dilihat dari ada tidaknya pembinaan atlet berjenjang dari junior sampai senior dan sarana prasaran yang memadai. Kemudian diadakannya kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan untuk dijadikan sebagai tolak ukur sukses atau tidaknya pembinaan yang dilakukan. Pengembangan dan pembinaan olahraga menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat

hingga ke daerah-daerah melalui induk organisasi yang ada demi tercapainya prestasi yang maksimal diantaranya dalam olahraga gulat.

Cabang olahraga Gulat termasuk olahraga ini belum populer atau belum banyak dikenal oleh khalayak luas, mungkin karena persepsi dalam olahraga ini yang dikenal keras dari segi fisik dan juga cedera yang ditimbulkan cukup parah bahkan sampai patah tulang. Tetapi Gulat sudah banyak menyumbang medali untuk Daerah, baik tingkat Pekan Olahraga Pelajar maupun Pekan Olahraga Daerah.

Seorang pegulat dituntut mempunyai kondisi fisik yang kompleks untuk mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan. Menurut Sajoto (1988) komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut, “kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koor-dinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)”. Namun ada 3 unsur yang sangat penting didalam gulat yaitu: kelentukan, kekuatan dan daya tahan. kelentukan merupakan unsur yang penting dalam melakukan teknik bantingan agar tercapainya bantingan yang sempurna dan tidak mendapat cedera. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan olahraga gulat, disamping itu kekuatan memegang peranan penting dalam bantingan dan kunci, sehingga kekuatan menjadi unsur terpenting dalam permainan olahraga Gulat. Daya tahan juga

merupakan unsur penting untuk mencapai kemenangan dalam permainan gulat, karena daya tahan mendukung kekuatan kelentukan dan juga keseimbangan tubuh.

Gulat merupakan salah satu olahraga kontak fisik antara dua orang, dimana keduanya harus saling menjatuhkan atau dapat mengontrol lawan mereka. Gulat juga merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Hadi, 2004). Olahraga ini sangat membutuhkan perjuangan, keuletan, kelentukan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kecerdasan, dan sportivitas untuk mengalahkan lawannya.

Teknik teknik dasar yang perlu dikuasai dalam gulat yaitu bantingan, jatuhan, dan kunci. Ketiga teknik dasar tersebut mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain gulat, teknik bantingan adalah teknik yang menggunakan kekuatan otot lengan tangan dan otot paha yang paling dominan yang bertujuan untuk mengalahkan lawan, teknik jatuhan adalah teknik dasar untuk meminimalisir tingkat cedera karena bantingan, sedangkan teknik kunci merupakan teknik dasar paling akhir yang harus dimiliki seorang pegulat dikarenakan teknik ini menjadi kunci kemenangan dalam permainan olahraga Gulat. Untuk itu tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai

komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat bertanding. Kurniawan (2012) mengemukakan “Gulat adalah olahraga kontak fisik antara dua orang, dimana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka”. Salah satu teknik dalam olahraga gulat yaitu teknik bantingan yang merupakan serangan yang memiliki nilai. Teknik bantingan dilakukan dengan mengangkat lawan yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkannya ke matras. Teknik bantingan terdiri dari beberapa macam, yaitu teknik bantingan pinggang, teknik bantingan bahu, dan teknik bantingan kayang, dan lain-lain. Untuk melakukan suatu teknik bantingan diperlukan beberapa komponen yang harus dilatih secara terus-menerus guna memperoleh hasil yang maksimal.

Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya Greco Romawi Yunani (*Greco Romaine*). Menurut Juhani (2012) “gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperkenalkan pegulat menyerang kedua kaki lawan untuk mengait, menarik kaki sesuai dengan aturan yang ditentukan. Sedangkan gaya greco Romawi adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan”.

Otot yang berkontribusi dalam gulat yaitu: 1) kekuatan otot lengan adalah kontraksi dan relaksasi otot tidak dilakukan secara bersamaan.

Setelah otot berkontraksi, otot akan kembali ke keadaan semula atau relaksasi. “Otot lengan terdiri atas otot *bisep* dan *trisep*”. Otot *bisep* berada di bagian depan lengan dan otot *trisep* berada di bagian belakangnya. 2) kelentukan otot punggung dan persendian, kelentukan merupakan kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Dilihat dari seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya akan kaku, kasar dan lamban. 3) Daya tahan otot adalah kemampuan otot rangka atau sekelompok otot untuk meneruskan kontraksi pada periode atau jangka waktu yang lama dan mampu pulih dengan cepat setelah lelah.

Dari uraian di atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang kontribusi kelentukan, kekuatan, dan daya tahan atlet sasana gulat Bantul. Mengetahui kontribusi kelentukan, kekuatan, dan daya tahan diharapkan bisa menjadi acuan saat latihan untuk mengembangkan teknik yang lebih baik lagi dan diharapkan berpengaruh terhadap atlet sasana gulat Bantul untuk pencapaian prestasi dibidang gulat yang lebih optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kontribusi kelentukan dalam olahraga gulat terhadap atlet gulat sasana Bantul ?

2. Bagaimana kontribusi kekuatan dalam olahraga gulat terhadap atlet gulat sasana Bantul ?
3. Bagaimana kontribusi daya tahan dalam olahraga gulat terhadap atlet gulat sasana Bantul ?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini lebih fokus, maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup peneliti menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dibatasi pada kontribusi kelentukan, kekuatan, dan daya tahan atlet sasana gulat Bantul.

D. Maksud dan Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah :

Maksud :

1. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan, kekuatan, dan daya tahan dalam olahraga gulat pada atlet sasana gulat Bantul.

Tujuan :

1. Untuk mengetahui kelentukan atlet sasana gulat Bantul.
2. Untuk mengetahui kekuatan atlet sasana gulat Bantul.
3. Untuk mengetahui daya tahan atlet sasana gulat Bantul.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, pelatih, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Teori

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
- b. Menambah wawasan keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya olahraga gulat.

2. Praktis

- a. Bagi pelatih memberikan data-data atlet sasana gulat Bantul.
- b. Bagi pelatih dapat mengetahui kondisi fisik atlet sasana gulat Bantul.
- c. Bagi atlet penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dalam olahraga gulat.