

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Gulat adalah salah satu cabang olahraga beladiri, yang dalam pertandingan ini pemain (pegulat) saling melawan satu sama lainnya dengan menggunakan anggota tubuh terutama lengan dan kaki untuk menyerang ataupun bertahan. Gulat juga merupakan kontak kebugaran jasmani antara dua orang, salah seorang diantaranya harus menjatuhkan atau mengontrol musuh mereka. Olahraga yang satu ini identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berjuang untuk mengalahkan satu sama lain dengan menggunakan teknik *joint lock*, *Clinch fighting*, *Grappling hold*, dan *Leverage*. Tujuan dalam gulat tentunya bukan hanya prestasi, tujuan lain adalah untuk ketangguhan mental dan percaya diri, disiplin, pertahanan diri, dan kebugaran. Pengertian gulat menurut (Cambridge Dictionary) “Gulat adalah olahraga di mana dua orang bertarung dan mencoba untuk saling melemparkan ke tanah.”

Dalam olahraga gulat terdapat dua gaya yang di pertandingkan baik nasional maupun internasional yaitu gaya bebas (*Freestyle*) dan gaya *Greco Roman*. Gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperbolehkan pegulat menggunakan lengan dan seluruh tubuh untuk saling bergulat dan memperbolehkan pegulat menyerang kedua kaki sesuai dengan aturan yang sudah ditentukan. Sedangkan gaya *Greco Roman* adalah tata cara permainan gulat yang melarang menggunakan kaki untuk melakukan kontak dan melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah atau bagian pinggul kebawah.

Teknik yang biasa digunakan oleh pegulat dalam pertandingan adalah teknik tarikan, teknik dorongan, teknik angkatan, teknik bantingan, teknik tangkapan, teknik kaitan, teknik kayang dan teknik kombinasi. Salah satu teknik dasar dalam olahraga gulat adalah teknik bantingan. Bantingan lazim dipergunakan terutama pada gulat gaya Yunani Romawi atau *Greco Roman* (Juhanis, 2012). Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan. Yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik bantingan pinggang adalah tumpuan kaki agar bisa mengatur titik berat badan berada di antara dua kaki. Untuk memiliki tumpuan kaki

yang kuat dalam gulat perlu memiliki kuda-kuda yang kuat bukan hanya untuk teknik bantingan saja tetapi untuk melakukan dorongan, dan menjatuhkan lawan. Sehingga dibutuhkan cara untuk meningkatkan kekuatan kuda-kuda tersebut terlebih lagi pada otot tungkai. Untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai dapat melalui latihan beban, bentuk latihannya adalah menggunakan *barbell squat* dan *barbell deadlift*. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot tungkai seperti *gluteus maximus*, *quadrisept*, dan *hamstring*. Dan dengan mengetahui peningkatan latihan *barbell squat* dan *barbell deadlift* tersebut kemudian dilakukan pengetestan terhadap atlet dengan menggunakan alat *leg dynamometer*. Sehubungan dengan pendapat tersebut, maka salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet gulat yaitu mengenai tumpuan kaki yang kuat, karena dengan tumpuan kaki yang kuat atlet mampu mengatur titik berat badan saat melakukan teknik dasar gulat saat bertanding.

Berdasarkan hasil observasi dan pengalaman selama berada di Pencab Gulat Kota Tasikmalaya, peneliti melihat bahwa saat latihan beberapa atlet ketika melakukan salah satu teknik dasar gulat berupa teknik bantingan, atlet masih kurang sempurna pada saat melakukan bantingan tersebut dikarenakan penguasaan teknik dasar 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. Padahal pada proses latihan yang dilakukan di Pencab Gulat Kota Tasikmalaya terdapat bentuk latihan teknik dasar bantingan. Untuk itu dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian mengenai masalah dalam penelitian ini dengan menggunakan latihan dengan *barbell squat* dan *barbell deadlift* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam melakukan teknik dasar bantingan yang kurang sempurna.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan dengan Menggunakan *Barbell Squat* dan *Barbell Deadlift* terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai.”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian: Apakah terdapat pengaruh latihan *Barbell Squat* dan *Barbell Deadlift* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada atlet gulat Kota Tasikmalaya?

## 1.3 Definisi Operasional

Berdasarkan judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan dengan Menggunakan *Barbell Squat* dan *Barbell Deadlift* terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai, didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut:

1. Latihan menurut Harsono, (2018: 50) menjelaskan bahwa “Latihan disebut juga suatu aktifitas gerak yang dilaksanakan secara berulang-ulang dan struktur untuk mencapai kemudahan dalam melakukan gerakan yang lebih efisien dari pada sebelumnya.” Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini diartikan sebagai bentuk latihan *barbell squat* dan *barbell deadlift* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai gulat.
2. Kekuatan merupakan sebuah tenaga atau tegangan atau pun gaya yang bisa dihasilkan otot atau pun sekelompok otot pada suatu kontraksi yang disebabkan adanya beban maksimal. Yang dimaksud kekuatan dalam penelitian ini adalah salah satu komponen kondisi fisik yang dilatih khususnya kekuatan otot tungkai atlet gulat.
3. Otot tungkai, tungkai adalah anggota bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tukai atas, tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tukang tapak kaki, dan tulang jari-jari kaki.
4. Gulat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah olahraga beladiri dengan cara merangkul dan menjatuhkan lawan atau mengimpitnya.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Barbell Squat* dan *Barbell Deadlift* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada atlet gulat Kota Tasikmalaya.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan berguna untuk diri sendiri atau untuk orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap yang akan terjadi dari penelitian ini bisa berguna bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis juga praktik.

1. Secara teoritis hasil dari penelitian ini memberi masukan dan informasi khususnya mengenai bagaimana cara meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki dengan latihan *barbell squat* dan *barbell deadlift*.
2. Secara praktis penelitian ini diharapkan bisa menyampaikan manfaat menjadi petunjuk bagi para pembina, pelatih, pengajar pendidikan jasmani dalam usaha memilih bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.