

## PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN GULAT TEKNIK BANTINGAN LENGAN TAHUN 2017

Yan Indra Siregar<sup>1)</sup>, M. Fauzan Hakim<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIK, Unimed.  
Email:yanindrasiregar@gmail.com

<sup>2)</sup>Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIK, Unimed.  
Email:yanindrasiregar@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan teknik bantingan lengan gulat yang baru dan lebih efektif juga efisien. Penelitian ini menggunakan variasi latihan. Subjek dalam penelitian pengembangan ini melibatkan atlet gulat PPLP dan Sumber Juara Dengan Jumlah 20 Atlet. Penelitian ini menghasilkan 5 model latihan teknik bantingan lengan dan keseluruhan model latihan terlebih dahulu di validasi oleh tim validasi yang terdiri dari pelatih dan wasit gulat bersertifikat nasional, serta pakar olahraga gulat dengan persentase 75%-88,3% Hasil persentase validitas model dari uji coba kelompok kecil mencapai 76%-88%. Berdasarkan hasil uji kelompok kecil yang melibatkan 10 orang atlet dari 1 klub menunjukkan bahwa dari 5 variasi yang dikembangkan layak untuk diujicobakan kepada sampel yang lebih luas. Hasil uji kelompok besar yang telah dilakukan peneliti melibatkan 20 orang dari PPLP dan Sumber Juara mencapai persentase 80%-83%. Berdasarkan hasil penelitian 5 bentuk latihan teknik bantingan lengan dapat digunakan setelah diverifikasi oleh tim validator, hasil uji kelompok kecil dan hasil uji kelompok besar dinyatakan layak dan valid untuk digunakan sebagai teknik dalam latihan bantingan lengan cabang olahraga gulat sehingga dapat meningkatkan gerak multilateral pada atlet-atlet muda berbakat dan juga latihan lebih efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi atlet daerah dalam mengikuti latihan gulat khususnya teknik bantingan lengan.

**Kata Kunci:** Variasi Latihan, Teknik Bantingan, Gulat

### I. PENDAHULUAN

Olahraga gulat sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia, pada masa setelah perang dunia ke dua olahraga gulat dibawa oleh tentara Belanda yang pada waktu itu menduduki wilayah Indonesia sebagai negara koloni. Gulat menjadi olahraga yang digandrungi dan dipertontonkan di pasar malam. Sebagai salah satu cabang olahraga beladiri asing yang sudah dikenal sejak lama, kehadiran olahraga gulat belum terlalu dapat

dirasakan oleh kebanyakan masyarakat Indonesia, olahraga gulat masih kalah pamor dengan cabang olahraga bela diri asing lain yang datang ke Indonesia seperti karate, tae kwon do dan olahraga asal negeri gajah yang saat ini tengah digandrungi kawula muda yaitu muay thai.

Hal tersebut merupakan pekerjaan rumah yang harus ditanggulangi oleh semua pihak khususnya para pelaku dan pecinta olahraga gulat, agar kelak peminat

olahraga gulat dapat sejajar atau bahkan lebih diminati dibandingkan dengan peminat beladiri tae kwon do, karate dan muay thai.

Tentunya banyak hal yang perlu di evaluasi dari prestasi yang kurang ini, salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Harsono (1988:100) menyatakan bahwa “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”. Keempat hal tersebut tentu sangat berkaitan dan tidak dapat dipilah-pilah, sebagai gambarannya yaitu fisik sebagai modal untuk menunjang pelatihan teknik dan taktik kemudian mental merupakan modal utama untuk mengaplikasikan teknik dan taktik yang telah dilatih dalam pertandingan.

Setiap cabang olahraga memiliki spesifikasi keterampilan gerak yang berbeda-beda. Apabila ingin berprestasi dalam olahraga tingkat dunia tentunya setiap pemain harus memiliki keterampilan yang mahir atau otomatisasi. Penguasaan

teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi seorang atlet. Harsono (1988:100) memandang penampilan atlet sangat dipengaruhi oleh kesempurnaan suatu teknik, seperti yang dikemukakannya “Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan”. Dalam olahraga, teknik adalah gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan kegiatan dalam cabang olahraga.

Senada dengan itu Prawiranegara (1980:24) menambahkan bahwa “Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”. Penguasaan teknik dasar menjadi syarat mutlak yang harus dikuasai untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

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.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet gulat adalah teknik bantingan, yang terdiri dari bermacam-macam bantingan yang salah satunya adalah teknik bantingan lengan. Agar teknik bantingan dapat dilakukan dengan sempurna, kekuatan dorong dan angkat harus benar-benar kuat dan ini adalah kerja beberapa otot. Otot yang dimaksud dalam hal ini adalah otot lengan dan otot tungkai. Dalam bantingan lengan salah satu organ tubuh yang berperan adalah lengan, oleh karena itu kekuatan otot lengan sangat penting untuk mencapai suatu prestasi dalam bantingan lengan.

Dari pengamatan peneliti, para penggulat terkadang belum benar dan sempurna melakukan teknik bantingan. Hal ini juga ditemukan pada klub-klub gulat lain. Akan tetapi dengan strategi yang dimiliki pelatih gulat untuk memberikan teknik-teknik bantingan yang benar terlebih dahulu memberikan latihan dari tingkat yang lebih mudah. Dengan menerapkan variasi latihan bantingan lengan, pada saat latihan diharapkan akan dapat membantu proses pemahaman konsep dan langkah-langkah dalam melakukan teknik bantingan lengan sehingga penggulat akan dengan sendirinya terampil dalam melakukan teknik bantingan tersebut.

Setelah peneliti melakukan observasi dari beberapa atlet gulat PPLP

Medan. Selama ini mereka belum pernah melakukan variasi latihan gulat bantingan lengan. Terkait dengan uraian yang telah dikemukakan diatas maka penelitian dilakukan penietian awal atau analisis kebutuhan yang dilaksanakan pada tanggal 8 dan 10 April 2017 dimana peneliti membagikan angket terhadap 10 atlet PPLP dan mewawancara pengurus dan pelatih.

Dari hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui, atlet yang belum pernah melakukan variasi latihan gulat bantingan dengan variasi latihan sebanyak 40% dan mereka mengatakan teknik bantingan dengan menggunakan variasi sangat mendukung dan membantu dalam proses latihan. Dari data tersebut peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “Pengembangan Variasi Latihan Gulat Teknik Banting lengan Tahun 2017 “.

## II. METODE

Penelitian jenis ini berbeda dengan penelitian pendidikan lainnya karena tujuannya adalah mengembangkan produk berdasarkan uji coba untuk kemudian direvisi sampai menghasilkan produk yang layak pakai (*Research and Development*). Metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Borg and Gall (dalam Sugiyono, 2011: 4)

menyatakan bahwa penelitian pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam latihan.

### Sasaran Penelitian

1. Pada uji coba kelompok kecil dilaksanakan di lapangan PPLP Medan, Penelitian ini melibatkan 10 orang Atlet
2. Pada uji kelompok besar dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 20 orang atlet yang masih aktif berlatih di PPLP Medan, Sumber juara dan Club Binjai.

### Langkah-Langkah Pengembangan Model

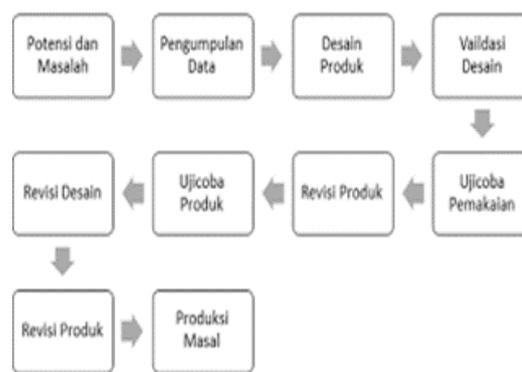
#### 1. Penelitian Pendahuluan

Analisis Kebutuhan dilaksanakan pada tanggal 8 dan 10 April 2017, Setelah peneliti melakukan observasi dari beberapa atlet gulat PPLP Medan. Dari hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui, atlet yang belum pernah melakukan variasi latihan gulat bantingan dengan variasi latihan sebanyak 40% dan mereka mengatakan teknik bantingan dengan menggunakan variasi latihan sangat mendukung dan membantu dalam latihan bantingan

#### 2. Perencanaan Pengembangan Model

Rancangan penelitian pengembangan tidak hanya pengembangan sebuah produk yang sudah ada melainkan juga untuk menemukan pengetahuan atau

jawaban atas permasalahan praktis. Pendapat yang sama dinyatakan Sugiyono (2011: 297), penelitian dan pengembangan juga didefinisikan sebagai suatu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Terdapat langkah penelitian pengembangan menurut Sugiyono (2011: 298), yaitu: potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk.



Gambar 1. Langkah Pengembangan Sugiyono (2011 : 298)

#### 3. Validitas, Evaluasi dan Revisi Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara intensif dan teratur, hasil Pengembangan Model Latihan Teknik Bantingan Lengan pada Atlet PPLP Medan dituliskan dalam naskah yang menyajikan berbagai bentuk variasi latihan, untuk meningkatkan kemampuan bantingan lengan. Model variasi latihan disesuaikan pada atlet gulat tersebut, dimana

pelaksanaan latihan mudah diterapkan dilapangan.

Untuk melakukan validitas terhadap model maka dilakukan uji kelayakan terhadap ahli gulat. Terdapat 1 orang pelatih yang bersertifikat dan 1

**Model Latihan**

**1. Membuat Lingkaran Kecil dengan 2 Kelompok**

**a. Tujuan**

Latihan Ini bertujuan untuk membuat latihan lebih efisien dan efektif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan dan kemampuan bantingan lengan

**b. Peralatan**

Matras

**c. Cara Melakukan Variasi Latihan**

Latihan Variasi pertama Atlet dibagi 2 kelompok, 4 orang membuat lingkaran dan 1 orang ditengah, atlet yang membuat lingkaran melakukan bantingan lengan dengan orang yang ditengah gerakan yang dilakukan hanya bantingan sederhana tetapi tidak melakukannya secara sempurna hanya gerakannya saja.

**2. Berbaris Panjang Kebelakang**

**a. Tujuan**

Latihan Ini bertujuan untuk membuat latihan lebih efisien dan efektif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan dan kemampuan bantingan lengan

**b. Peralatan**

Matras

**c. Cara Melakukan Variasi Latihan**

Latihan variasi ke dua Atlet di bagi 2 kelompok, kelompok A berbaris panjang kebelakang dengan jarak 3 meter sedangkan kelompok ke B berhadapan dengan kelompok A, barisan pertama dari kelompok A melakukan bantingan ke barisan pertama kelompok B, setelah itu

orang ahli/dosen pendidikan jasmani berijazah olahraga. Kedua ahli tersebut diminta untuk menganalisis rancangan model yang telah dianalisis tersebut dan akan direvisi dan uji coba sebelum akhirnya menjadi produk atau model final.

lanjut kebarisan kedua kelompok B, dan seterusnya.

**3. Berpasangan**

**a. Tujuan**

Latihan ini bertujuan untuk membuat latihan lebih aktif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan secara bergantian secara berpasangan dan berlatih untuk kemampuan bantingan lengan

**b. Peralatan**

Matras

**c. Cara Melakukan Variasi Latihan**

Variasi latihan ketiga setiap orang melakukan latihan lengan secara berpasangan tetapi hanya berpasangan dan secara bergantian gerakan yang dilakukan bantingan sederhana melakukannya secara sempurna.

**4. Lingkaran Besar**

**a. Tujuan**

Latihan Ini bertujuan untuk membuat latihan lebih aktif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan secara reflek menerima gerakan serangan dan berlatih

untuk kemampuan bantingan lengan

**b. Peralatan**

Matras

**c. Cara Melakukan Variasi Latihan**

Latihan variasi ke empat atlet membuat 1 lingkaran dan 1 orang di tengah, salah satu atlet melakukan latihan bantingan secara bergantian. Gerakan ini dilakukan secara reflek dan bergantian untuk menerima serangan bantingan lengan.

**5. Menggunakan Karet Ban**

**a. Tujuan**

Latihan Ini bertujuan untuk membuat latihan lebih efektif dimana atlet dapat melatih kekuatan otot tangan dengan menggunakan karet ban dan berlatih untuk kemampuan bantingan lengan.

**b. Peralatan**

Matras, Karet ban

**c. Cara Melakukan Variasi Latihan**

Variasi latihan kelima setiap orang melakukan latihan lengan dengan menggunakan karet ban, dilakukan berulang ulang dan bergantian.

	2			
3	Variasi 3	85	Valid	Digunakan
4	Variasi 4	86,7 %	Valid	Digunakan
5	Variasi 5	75 %	Cukup Valid	Digunakan

**III. PEMBAHASAN**

Hasil akhir penelitian ini adalah sebuah produk yang dinilai mampu meningkatkan tujuan dari latihan gulat khususnya bantingan lengan pada atlet PPLP dan Sumber juara. Model latihan dirancang dan disempurnakan didasarkan pada kebutuhan atlit. Konsep dari pembuatan model ini adalah karakteristik atlet yang masih cenderung melakukan kegiatan menarik dan menyenangkan untuk dilakukan, sehingga model latihan di disain untuk tidak membosankan.

Berdasarkan pada tabel di atas menunjukkan keberhasilan dari variasi latihan yang dicapai, artinya bahwa model latihan ini sudah dapat dikatakan cukup efektif dan mampu memenuhi kebutuhan atlet PPLP dan Sumber Juara yang merupakan subjek dari penelitian ini. Melaksanakan latihan secara kontiniu, mempunyai sarana dan prasarana namun masih belum mampu untuk diterapkan, maka dengan adanya variasi latihan ini diharapkan akan merangsang daya kreatifitas pelatih dalam proses latihan.

Variasi latihan lingkaran kecil merupakan bentuk teknik yang dilakukan atlet dibagi 2 kelompok, 4 orang membuat

Tabel : 1 Hasil Analisis Validasi Model Bantingan Lengan

No		Persentasi (%)	Keterangan	
1	Variasi 1	78,3%	Cukup Valid	Digunakan
2	Variasi	88,3 %	Valid	Digunakan

lingkaran dan 1 orang ditengah, atlet yang membuat lingkaran melakukan bantingan lengan dengan orang yg ditengah gerakan yang dilakukan hanya bantingan sederhana tetapi tidak melakukannya secara sempurna hanya gerakannya saja. Latihan ini telah teruji dapat digunakan pada saat latihan untuk meningkatkan kemampuan membuat teknik bantingan lengan.

Variasi latihan berbaris panjang kebelakang merupakan bentuk teknik yang dilakukan atlet di bagi 2 kelompok, kelompok A berbaris panjang kebelakang dengan jarak 3 meter sedangkan kelompok ke B berhadapan dengan kelompok A, barisan pertama dari kelompok A melakukan bantingan ke barisan pertama kelompok B, setelah itu lanjut kebarisan kedua kelompok B, dan seterusnya. Latihan ini telah teruji dapat digunakan pada saat latihan untuk meningkatkan kemampuan membuat teknik bantingan lengan.

Variasi latihan berpasangan merupakan bentuk teknik yang dilakukan setiap orang melakukan latihan bantingan lengan secara berpasangan dan melakukan gerakan *push* secara bergantian gerakan yang dilakukan bantingan sederhana melakukannya secara sempurna. Latihan ini telah teruji dapat digunakan pada saat latihan untuk meningkatkan kemampuan membuat teknik bantingan lengan.

Variasi latihan lingkaran besar merupakan bentuk latihan teknik yang dilakukan atlet membuat 1 lingkaran dan 1 orang di tengah, salah satu atlet yang membuat lingkaran masuk menyerang orang yang ditengah melakukan latihan bantingan secara bergantian. Gerakan ini dilakukan secara reflek dan bergantian untuk menerima serangan bantingan lengan. Latihan ini telah teruji dapat digunakan pada saat latihan untuk meningkatkan kemampuan membuat teknik bantingan lengan.

Variasi latihan menggunakan karet ban merupakan bentuk latihan teknik yang dilakukan setiap orang melakukan latihan lengan dengan menggunakan karet ban dan berpasangan dilakukan berulang ulang dan bergantian. Latihan ini telah teruji dapat digunakan pada saat latihan untuk meningkatkan kemampuan membuat teknik bantingan lengan.

Variasi latihan ini memiliki kelemahan yaitu percaya diri anak yang belum berani melakukan gerakan tersebut.

Model latihan ini memiliki juga keunggulan yaitu:

1. Merangsang anak untuk bergerak motoric
2. Memberikan ruang bagi anak untuk berlatih secara serius
3. Dapat dilakukan oleh semua atlet dan tidak ada atlet yang pasif
4. Memerlukan alat yang sederhana

5. Proses latihan tidak lagi monoton

Penelitian ini telah dilakukan, diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti, namun dalam penelitian ini masih mendapatkan beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menganalisis hasil dari penelitian ini. Adapun keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini dilakukan pada beberapa *club* gulat saja, yaitu PPLP dan Sumber Juara
2. Adanya factor psikologis yang diduga mempengaruhi hasil penelitian yaitu seperti : percaya diri anak, kemampuan anak, mental kondisi fisik dan sebagainya.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pada data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : (1) Pengembangan model variasi Latihan Bantingan lengan dapat membantu pelatih dalam melaksanakan latihan bantingan lengan secara efektif dan efisien, (2) Melalui model latihan bantingan lengan yang diberikan dapat memberikan

peningkatan hasil latihan bantingan lengan pada siswa di PPLP dan Sumber juara dan dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Awan Hariono, (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Bompa, TO.(2003). *Theory and methodology of training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Erawan. B. (2008). *Modul Kuliah Gulat*. Bandung : FPOK UPI
- Gble. D. (1998). *Coaching Wrestling Succsesfully*. USA.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma
- Irianto, Pekik Djoko. (2002: 73). *Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offset
- Iskandar Wiryokusumo. (2011). *Dasar-dasar Pengembangan Kurikulum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ismaniati CH (2001), *Pengembangan Program Pengembangan Bantuan computer*, FIY Yogyakarta
- Sugiyono, (2003). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA
- Suharsono dan Retnoningsih Ana. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Semarang*. Widya Karya.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syarfruddin, (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP.
- Tirtawidjaja. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP.