

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga (Ibeng, 2021). Olahraga pada dasarnya merupakan bagian dari proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk menciptakan perubahan menyeluruh pada kualitas individu, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Dalam olahraga, seseorang dipandang sebagai satu kesatuan utuh, bukan hanya dari segi fisik dan mental yang terpisah.

Pada kenyataannya, olahraga adalah suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia, hal tersebut yang menjadikannya unik.

Gulat adalah olahraga yang berhubungan dengan penggunaan anggota tubuh, berusaha melawan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, menahan, agar lawan menempel di matras tanpa melanggar peraturan yang telah ditentukan (Gustiawan et al., 2021). Gulat pada awal mulanya merupakan aktivitas fisik yang sangat melelahkan, di mana inti dari pertarungannya adalah usaha keras untuk menaklukkan lawan dengan berbagai cara. Pertarungan ini

kerap melibatkan tindakan-tindakan fisik yang cukup ekstrem, seperti memukul, menendang, mencekik, dan bahkan menggigit untuk melemahkan atau melumpuhkan lawan. Namun, seiring berjalannya waktu, definisi dan praktik gulat mengalami perubahan signifikan. Gulat tidak lagi semata-mata dianggap sebagai pertarungan brutal, tetapi berkembang menjadi sebuah cabang olahraga yang memiliki peraturan-peraturan yang ketat. Para atlet atau pesertanya kini diwajibkan mengikuti aturan tersebut, yang dirancang untuk menjamin keselamatan serta sportivitas dalam setiap pertandingan. (Nadapdap & Mahfud, 2022).

Gulat dibagi menjadi dua gaya yaitu gaya bebas (*Free style*) dan Romawi Yunani (*Greco roman*) (Rohmad dan Sulistyarto, 2019). Gaya Bebas (*Free style*) adalah tata cara gulat yang memperbolehkan pegulat menyerang kedua kaki lawannya. yaitu mengaitkan, menarik kaki sesuai dengan aturan yang ditentukan. Gaya Romawi Yunani (*Greco roman*) adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh di bawah panggul seperti tersandung, menarik kaki, melipat lawan (Sabillah, 2020). Ketika bertanding di atas matras, seorang atlet gulat yang tidak memiliki kelenturan dan kelincahan yang memadai akan mudah dijatuhkan oleh lawan. Kelenturan dan kelincahan menjadi aspek penting bagi seorang pegulat untuk dapat bertahan dan unggul, baik dalam sesi latihan maupun saat pertandingan sesungguhnya. Keterampilan fisik ini memungkinkan atlet untuk bergerak dengan cepat dan responsif, menghindari serangan, serta memanfaatkan setiap kesempatan untuk menyerang balik. Tanpa kelenturan yang baik, tubuh akan sulit menyesuaikan diri dengan berbagai gerakan

yang diperlukan, sementara tanpa kelincahan, atlet akan kehilangan kemampuan untuk bereaksi tepat waktu, yang dapat menyebabkan kekalahan. (Rezqi, 2023).

Dalam olahraga gulat, penguasaan teknik dasar menjadi kunci utama bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang gemilang. Teknik-teknik dasar ini tidak hanya membantu dalam melakukan serangan yang efektif dan pertahanan yang kuat, tetapi juga memungkinkan pegulat untuk menerapkan strategi dengan lebih baik. Dengan memahami dan menguasai gerakan-gerakan dasar, seorang pegulat dapat lebih mudah membaca gerakan lawan, merespons situasi dengan tepat, serta mengambil keputusan yang mendukung keberhasilan di atas matras. Penguasaan ini menjadi fondasi penting dalam mengembangkan keterampilan yang lebih kompleks dan memperkuat kemampuan bertanding di level yang lebih baik. (Supriadi et al., 2022).

Profil atlet olahraga bela diri bervariasi tergantung pada kategori atau jenis bela diri yang mereka ikuti, namun terdapat beberapa komponen kebugaran jasmani yang menjadi faktor penting dan berkorelasi dengan penilaian antropometri dasar. Komponen seperti kecepatan dan kekuatan memiliki peran krusial dalam menentukan performa seorang atlet selama pertarungan. Evaluasi antropometri, yang mencakup analisis baik badan, berat badan, komposisi tubuh, dan ukuran otot, membantu mengukur potensi fisik seorang atlet. Kesesuaian antara kebugaran jasmani dan parameter antropometri ini memungkinkan atlet untuk mencapai kinerja yang lebih optimal dalam pertarungan, karena kecepatan dan kekuatan dapat dimaksimalkan sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan alami tubuh mereka.

(Podstawski et al., 2020). Sayangnya, di Indonesia, faktor antropometri ini sering kali kurang mendapatkan perhatian, bahkan sejak tahap awal pencarian bakat bagi atlet pemula, termasuk dalam olahraga gulat. Padahal, antropometri seorang pegulat memiliki peran penting dalam menentukan penampilan dan prestasi yang akan dicapai. Pengukuran fisik seperti baik, berat badan, proporsi tubuh, serta komposisi otot, seharusnya menjadi bagian dari evaluasi dalam proses pembinaan atlet. Dengan memahami karakteristik antropometri yang ideal, pelatih dan pengelola olahraga dapat merancang program latihan yang lebih tepat guna, sehingga potensi fisik dan performa atlet dapat dioptimalkan untuk hasil yang lebih maksimal dalam kompetisi. (Andreato et al., 2017).

Oleh karena itu, analisis awal terhadap kemampuan koordinasi, lokomotor, dan keterampilan gerak sangat penting untuk mengidentifikasi kemampuan atlet. Hasil analisis ini akan menjadi dasar dalam merancang program latihan yang sesuai dan efektif bagi setiap atlet. (Gusdernawati et al., 2021). Pelatihan berlangsung tanpa memperhitungkan apakah ada efeknya atau tidak faktor antropometri terhadap performa. Sebaliknya di negara lain, profil antropometri dikaji secara intensif untuk memperoleh gambaran profil yang ideal karena ada kaitannya dengan performa yang optimal (Arazi & Izadi, 2017). Pembinaan olahraga gulat, berdasarkan pengamatan penulis, tipe-tipe tubuh yang berkaitan dengan pengukuran kondisi fisik belum mendapat perhatian khusus dari para pelatih. Padahal, aspek kondisi fisik memiliki relevansi yang baik, terutama bagi pelatih yang menangani atlet usia muda, karena dapat berperan penting dalam proses identifikasi dan seleksi bakat.

Pemahaman yang baik mengenai faktor-faktor fisik ini akan membantu pelatih mengembangkan potensi atlet secara lebih optimal sejak dini.

Kurun waktu 5 hingga 10 tahun ke depan, diharapkan para atlet gulat Kabupaten Bekasi, sudah memiliki atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik dan siap untuk berkompetisi pada kejuaraan daerah, nasional hingga internasional. Sebab dengan pengukuran dan klasifikasi kondisi fisik yang baik dari atlet yang sudah dilakukan saat ini, maka dalam beberapa tahun mendatang PGSI Kabupaten Bekasi dan KONI Kabupaten Bekasi mampu mengembangkan para atletnya agar siap di masa mendatang.

Kondisi fisik dalam olahraga gulat harus disadari oleh para pelatih dan atlet itu sendiri. Kondisi fisik merupakan kemampuan untuk memenuhi tuntutan fisik dari cabang olahraga agar dapat tampil maksimal. Kondisi ini sangat menentukan kualitas dan kemampuan seorang atlet, karena dengan kondisi fisik yang prima, seorang atlet dapat berkonsentrasi penuh pada pertandingan. Kondisi fisik yang baik juga membantu atlet menjaga stamina, menghindari cedera, serta mempertahankan performa optimal selama bertanding. (Sabillah, 2020). Dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, kualitas performa seorang atlet akan terlihat dari prestasi yang dicapainya. Kondisi fisik yang baik tidak hanya meningkatkan kualitas kerja, tetapi juga memberikan daya tahan yang dibutuhkan saat bertanding. Oleh karena itu, kondisi fisik perlu dibina secara konsisten agar atlet tidak mudah kewalahan ketika menghadapi lawan-lawannya di arena pertandingan, sehingga dapat bertahan dan tampil maksimal sepanjang

pertandingan. (Saputra, 2019). Komponen – komponen yang ada dalam kondisi fisik olahraga gulat meliputi “Kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*)” (Saputra, M. A. & Asmi, 2019). Sehingga ke depannya diharapkan mampu menularkan kebiasaan baiknya untuk atlet gulat Kota Bekasi dan daerah-daerah lainnya.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis membuat penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi” dengan tujuan mengedukasi sehingga kondisi fisik seseorang bisa ditingkatkan dalam pelatihan yang baik, terukur, terstruktur, berkelanjutan, dan terprogram serta meningkatkan potensi atlet gulat di Kabupaten Bekasi. Kondisi fisik atau Prasyarat sangat diperlukan dalam upaya meningkatkan performa seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai pondasi dasar titik awal sebuah prestasi olahraga.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, serta untuk menghindari kesalahan penulisan dalam penelitian ini, dibuatlah batasan masalah. Pembatasan tersebut difokuskan pada profil kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Bekasi sebagai inti dari permasalahan yang diteliti.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah pada penelitian ini, rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana profil kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Gulat Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan berkontribusi pada ilmu olahraga, khususnya mengenai profil kondisi fisik atlet Gulat Kabupaten Bekasi.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi pelatih

Untuk mengambil langkah-langkah yang tepat untuk para pelatih dan atlet dalam mengatasi Profil Kondisi Fisik Atlet untuk meningkatkan prestasi atlet.

b. Manfaat bagi atlet

Dapat menjadi ajang untuk mengukur kemampuan diri dan mengembangkan terus kemampuan yang ada hingga dapat berprestasi di masa mendatang.

c. Manfaat bagi akademisi

Untuk menambah wawasan peneliti tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi.

d. Manfaat bagi induk olahraga

Sebagai ajang evaluasi bagi bidang pembinaan prestasi cabang olahraga agar mampu meningkatkan prestasinya

E. Definisi Operasional

1. Gulat

Menurut (Kurniawan, 2012) Gulat adalah olahraga kontak fisik antara dua orang, dimana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka.

2. Profil

Menurut (Ayubi, 2017) Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, atau grafik yang memberikan fakta tentang hal-hal spesifik. Profil seseorang biasanya digunakan sebagai informasi yang merujuk pada data diri sebenarnya, seperti nama, berat badan, baik badan, *Body Mass Index* (BMI), jenis kelamin, serta informasi lain yang relevan untuk dipublikasikan, maka yang dimaksud dengan profil dalam penelitian ini adalah gambaran kondisi fisik para atlet dari berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan sebagainya, berdasarkan data yang dikumpulkan selama penelitian.

3. Kondisi fisik

Menurut (Robbins dan Judge, 2015) Kondisi fisik adalah kondisi yang diperlukan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan stamina, ketangkasan, kekuatan, dan kelincahan, semua aspek yang penting untuk mempersiapkan diri menghadapi kejuaraan. Hakikat kondisi fisik pada penelitian ini atlet merujuk pada evaluasi menyeluruh dari berbagai aspek fisik yang mendukung performa atlet gulat secara optimal.