



**PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRGA GULAT  
MELALUI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMK  
PALEBON SEMARANG**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**NURDIONO  
6101412069**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

Nurdiono. 2019. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Melalui Kegiatan Ektakurikuler di SMK Palebon Semarang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Sulaiman, M.Pd. dan Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Pembinaan Prestasi, Gulat, Ektrakurikuler

Latar belakang dalam penelitian ini yaitu prestasi yang di dapatkan di SMK Palebon Semarang khususnya ekstrakurikuler gulat, dari tahun ke tahun selalu mencetak atlet yang berprestasi sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada pembinaan ektakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah Pembinaan Olahraga Gulat pada SMK Palebon Semarang. Tujuan penelitian ini adalah: Mengetahui Pembinaan Gulat pada SMK Palebon Semarang yang meliputi: pola program pembinaan, program latihan, profil atlet, profil pelatih, sarana dan prasarana, sumber pendanaan, dan prestasi atlet-atlet.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Lokasi pengambilan data dilakukan di SMK Palebon Semarang dan Mess Pedurungan. Sumber data penelitian adalah 14 atlet, 1 pelatih, 1 guru penjas, 1 wakil kepala sekolah dan 1 kepala sekolah. Metode pengumpulan data menggunakan dua tahap, tahap pertama teknik pengumpulan data yang terdiri dari wawancara, observasi, dokumentasi dan tahap kedua pemeriksaan keabsahan data. Instrumen yang digunakan pedoman observasi, pedoman wawancara dan pedoman dokumentasi. Analisis penelitian data ini menggunakan metode deskriptif kualitatif.

Hasil yang diperoleh dari penelitian pembinaan prestasi olahraga gulat melalui kegiatan ekstrakurikuler di SMK Palebon Semarang adalah 1) Pembinaan atlet dan pelatih menggunakan sistem pemanduan bakat atlet dimulai dari tahap perekrutan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan pembinaan. Sistem pembinaan berjalan dengan baik, terprogram, berjenjang serta berkesinambungan, 2) Program latihan telah disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan berdasarkan perkembangan peraturan pertandingan, 3) Banyak yang tertarik untuk ikut ekstrakurikuler gulat di sekolah tersebut, dengan berjalannya waktu akan terseleksi secara alamiah menjadi beberapa siswa-siswi yang masih bertahan, 4) Pelatih direkrut melalui proses pendidikan kepelatihan dan mempunyai sertifikat pelatihan tingkat dasar selain itu pertimbangan terpenting yaitu senioritas atau loyalitas saat menjadi atlet kota Semarang, 5) Sarana dan prasarana secara kualitas kurang memadai, masih dibutuhkan untuk pembenahan dan perawatan, 6) Pendanaan pada ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang berasal dari anggaran sekolah tersebut yang dialokasikan sesuai dengan kebutuhan, 7) Prestasi sampai saat ini sudah baik dan terus mengalami regenerasi yang baik.

Simpulan dari penelitian pembinaan prestasi olahraga gulat di SMK Palebon Semarang adalah kurang baik. Hal ini terbukti sistem pembinaan, program latihan, tidak ada susunan organisasi, dan pendanaan telah dilaksanakan dengan kurang baik, tidak terprogram dan berkesinambungan. Dilihat dari sarana dan prasarana secara kualitas kurang memadai. peneliti

menyarankan antara lain: 1) Kepala sekolah dan semua jajarannya terus memantau eksistensi ekstrakurikuler gulat, 2) Kepada Pengurus Pengcab untuk lebih peka dan terbuka dalam memonitoring berlangsungnya pola pembinaan prestasi pada ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang, 3) Kepada pelatih Pengcab untuk senantiasa memberikan motivasi, dorongan, dan bekerja sama dengan pengurus serta atlet ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang dalam peningkatan pembinaan prestasi gulat di kota Semarang, 4) Kepada atlet untuk selalu berlatih serta mencari inspirasi dalam meningkatkan prestasi sesuai dengan perkembangan peraturan pertandingan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal, 5) Kepada orang tua dan masyarakat untuk senantiasa memberikan motivasi dan respon yang baik terhadap program pembinaan prestasi olahraga khususnya olahraga gulat.

## ABSTRACT

Nurdiono. 2019. *Achievement Coaching of Wrestling Sports Branch Through Ectacurricular Activities at Palebon Vocational School Semarang. Final Project. Department of Physical Education of Health and Recreation / S1 Faculty of Sport Sciences, Universitas Negeri Semarang. Advisor Dr. Sulaiman, M.Pd. and Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.*

*Keywords: Achievement Coaching, Wrestling, Ectracurricular*

*The background of this study is the achievements obtained at Semarang Palebon Vocational School, especially in wrestling extracurricular activities, from year to year, it always scores outstanding athletes, so researcher is interested in conducting research on extracurricular wrestling coaching at Semarang's Palebon Vocational School. The statement of the problem in this study is: How is the Wrestling Sports coaching at the Palebon Vocational School Semarang. The purpose of this study is: To find out about Wrestling Coaching at SMK Palebon Semarang which included: the pattern of coaching programs, training programs, profile of athletes, profile of coaches, facilities and infrastructure, funding sources, and achievements of athletes.*

*This study uses a qualitative descriptive research approach. The location of data collection was done at the Semarang Palebon Vocational School and the Pedurungan Hostel The research data sources were 14 athletes, 1 trainer, 1 physical education teacher, 1 vice principal and 1 school principal. The method of data collection uses two stages, the first stage of data collection techniques consist of interviews, observation, documentation and the second stage is checking the validity of the data. The instruments used are observation guidelines, interview guidelines and documentation guidelines. The analysis of the data study used is a qualitative descriptive method.*

*The results from the research of achievement coaching wrestling sports through extracurricular activities at Palebon Vocational High School Semarang are: 1) training athletes and trainers with the athlete's talent guidance system ranging from the recruitment stage of the athlete to the final stages of the training. The construction system is well underway, properly programmed, cranes and sustainably. 2) the training program has been adapted to the needs of the athlete and based on the development of the rules of the match. 3) many who are interested in wrestling practices at the school will gradually be selected as a few surviving students. 4) a trainer is recruited through the course of training and has a certificate of basic training as well as the most important consideration of seniority or loyalty when a semarang job.5) poor quality tools and infrastructure are needed for immersion and care. 6) Funding in the extracurricular wrestling Palebon Vocational School Semarang is derived from the school's budget and is allocated as needed, 7) accomplishments to date are good and continue to regenerate good.*

*The conclusions from the research on the achievement coaching of wrestling sports at the Palebon Vocational School Semarang are Not good. This proved to be a coaching system, training program, a lack of organization, and funding had been underfunded, Unprogrammed and sustained. Going from poorly quality tools and infrastructure. Researchers suggest one thing: 1) The*

*headmaster and his training all keep a close watch on wrestling's extracurricular existence. 2) For the Pengcab Management to be more sensitive and open in monitoring the ongoing pattern of achievement training in wrestling extracurricular activities at Palebon Vocational School Semarang. 3) For the Pengcab trainers to always provide motivation, encouragement, and cooperation with the management and athletes of wrestling extracurricular workers at the Semarang Palebon Vocational School in improving the development of wrestling achievements in the city of Semarang. 4) For athletes to always practice and seek inspiration in improving their achievements in accordance with the development of competition regulations so that they can achieve maximum achievement. (5) To parents and the community to always provide motivation and good response to sports achievement development programs, especially in wrestling.*

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurdiono

NIM : 6101412069

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Melalui Kegiatan Ektakurikuler di SMK Palebon Semarang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 31 Juli 2019

Yang menyatakan,



Nurdiono

6101412069

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia ujian skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:


Hari :

Tanggal :

Pembimbing I,

  
Dr. Sulaiman, M.Pd.  
NIP. 196206121989011001

Pembimbing II

  
Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197609052008121001

Menyetujui,  
Ketua Jurusan PJKR

  
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 196109031988031002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Nurdiono NIM 6101412069 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Melalui Kegiatan Ektakurikuler di SMK Palebon Semarang" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari...*Kam. Es.*, tanggal *15 Agustus 2019*

  
Ketua  
Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian:

  
Sekretaris  
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

1. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197508252008121001

2. Dr. Sulaiman, M.Pd.  
NIP. 196206121989011001

3. Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197609052008121001





## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto:

1. Percayalah bahwa setiap usaha tidak akan mengkhianati tuannya  
(Langgeng Asmoro Budi Mardanto).
2. Maka sesungguhnya setelah kesulitan, akan datang kemudahan  
(Al-insyiroh:5).

**Persembahan:**

1. Almamater Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang tercinta.
2. Teman angkatan 2012 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Melalui Kegiatan Ektakurikuler di SMK Palebon Semarang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa ada bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin sehingga dapat dilaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi di SMK Palebon Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pengarahan selama menempuh studi hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Sulaiman, M.Pd. dan Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd. Sebagai dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan diskusi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Bapak/ibu dosen dan staf karyawan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
6. Kepala sekolah, guru pendidikan penjasorkes dan siswa SMK Palebon Semarang.
7. Pelatih dan atlet-atlet ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang.
8. Kedua orang tua tercinta saya bapak Mudasir dan ibu Suwaedah yang selalu memberikan doa dan dukungannya.
9. Adik saya Budi Setiawan dan teman-teman satu angkatan yang selalu mendo'akan dan memberikan motivasi.
10. Istri saya Fitri Fatmalasari yang selalu setia mendampingi dalam situasi apapun.
11. Semua pihak yang ikut membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN .....	vii
HALAMAN PENGESAHAN.....	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identitas Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Pembinaan .....	11
2.2 Ekstrakurikuler.....	16
2.3 Atlet.....	17
2.4 Pelatih .....	19
2.5 Fasilitas Sarana Prasarana .....	27
2.6 Organisasi .....	28

2.7 Gulat.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	42
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian .....	42
3.3 Uraian Tentang Wujud Data .....	42
3.4 Sumber Data .....	43
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	43
3.6 Pemeriksaan Keabsahan Data .....	45
3.7 Instrumen Penelitian.....	45
3.8 Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	55
4.2 Pembahasan .....	61
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	66
5.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data Prestasi Ekstrakurikuler Gulat SMK Palebon Semarang .....	5
2.1 Peran Pelatih .....	20
2.2 Ciri-Ciri Pelatih.....	20
3.1 Indikator Penelitian Pembinaan Prestasi.....	46
3.2 Pedoman Observasi .....	48
3.3 Pedoman Wawancara .....	49
3.4 Pedoman Dokumentasi .....	52
4.1 Data Prestasi Atlet.....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sistem Piramida Pembinaan Prestasi.....	12
2.2 Matras Arena Pertandingan.....	41
5.1 Foto Penelitian.....	139

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Usulan Tema dan Judul Skripsi .....	71
2. Salinan Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	72
3. Salinan Surat Pengantar Observasi dari Fakultas .....	73
4. Salinan Surat Izin Ke Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah .....	74
5. Salinan Surat Izin Ke Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Jawa Tengah .....	75
6. Salinan Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan .....	76
Dan Kebudayaan Jawa Tengah.....	76
7. Salinan Surat Izin Peneliti Ke SMK Palebon Semarang.....	77
8. Salinan Surat Pengesahan Proposal Skripsi.....	78
9. Hasil Wawancara.....	79
10. Hasil Observasi .....	135
11. Hasil Dokumentasi.....	137
12. Foto Penelitian.....	139



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Sekarang ini olahraga sudah merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VI pasal 17 menyebutkan ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Pada olahraga pendidikan dilakukan pada jalur formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Di Indonesia pembinaan dan pengembangan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian disiplin dan sportifitas yang tinggi. Pembinaan olahraga pada sejak usia dini di Indonesia semakin sering diperbincangkan, meningkatnya perhatian para pembina olahraga, kalangan *pers* dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap pembinaan olahraga, oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga pembinaan banyak dilakukan diberbagai negara, termasuk di Indonesia. Upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan olahraga nasional antara lain dengan membina kegiatan keolahragaan secara menyeluruh baik dalam pendidikan formal dan non formal. Dalam pendidikan formal, pemerintah memasukan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pendidikan yang bertujuan pada peningkatan dan pengetahuan

kesegaran jasmani peserta didik. Sedangkan dalam pendidikan non formal, pemerintah mengupayakan pembinaan dan menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat daerah dan nasional dengan menggali potensi peserta olahraga melalui pembinaan dan pemberdayaan perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan kompetisi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Pembinaan dan pengembangan olahraga, baik pelajar maupun masyarakat pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan olahraga nasional. Tujuan utama membina perkumpulan olahraga pelajar adalah: 1) Meningkatkan upaya pembinaan olahraga dikalangan pelajar dalam berbagai cabang olahraga sehingga mampu mengembangkan dirinya sebagai bibit olahragawan berbakat, 2) Menjadikan perkumpulan olahraga sebagai wahana pemassalan dan pembibitan olahraga yang lebih terarah, 3) Meningkatkan peran serta olahragawan pelajar yang berbakat dan berpotensi untuk dikembangkan prestasinya, baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional, 4) Memberikan arah terhadap pembinaan perkumpulan olahraga di Indonesia.

Pembinaan yang baik akan menghasilkan prestasi olahraga yang optimal, pembinaan olahraga harus terprogram dan sesuai dengan ilmu pengetahuan agar program latihan berjalan sesuai dan berkesinambungan, sehingga baik atlet maupun pelatih dapat meningkatkan kualitas dan kemampuannya pada cabang olahraganya masing-masing, di dalam suatu pembinaan terdapat program latihan yang tersusun dan terprogram karena melalui latihan akan mendapatkan prestasi olahraga yang diinginkan. Peningkatan prestasi olahraga perlu terus menerus dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian bakat, pembibitan, pendekatan dan pelatihan olahraga prestasi.

Gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga yang di dalamnya dimungkinkan mengandung pengertian suatu perkelahian, pertarungan yang sangat sengit untuk mengalahkan lawan dengan cara saling memukul, menendang, mencekik, bahkan menggigit (Viki Febriari, 2015:1895). Gulat merupakan salah satu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawan dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi, 2007:1). Olahraga ini merupakan salah satu jenis olahraga tertua di dunia sejak tahun 2050 sebelum masehi. Gulat juga merupakan cabang olahraga beladiri yang menitik beratkan pada teknik bantingan dan kunci terhadap lawannya. Seperti olahraga yang lain, dalam olahraga gulat dibutuhkan teknik yang baik untuk dapat memenangkan pertandingan, dimana sebelum belajar teknik syarat utama yang harus dipenuhi oleh seorang pegulat adalah penguasaan teknik dasar. Gulat biasanya dilakukan secara *drill* yaitu dilakukan secara berulang-ulang sampai teknik dasar tersebut dikuasai (Rubianto hadi, 2004:16). Jadi dapat disimpulkan bahwa gulat merupakan olahraga beladiri yang bertujuan menguasai lawan dan saling membanting ataupun menjatuhkan lawannya dengan teknik yang baik agar mendapatkan kemenangan dalam suatu pertandingan.

Masuknya gulat ke Indonesia dibawa oleh tentara Belanda, walaupun di Indonesia telah ada gulat dan pada akhirnya gulat populer pada abad ke 20. Ketika gulat sudah populer terbentuklah organisasi Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) Februari 1960. Setelah terbentuknya PGSI Indonesia menorehkan beberapa prestasi pada cabang gulat. Prestasi adalah salah satu tujuan pembinaan dan pembangunan olahraga di Indonesia dan prestasi bagi

seorang atlet merupakan kebanggaan dan tujuan utama. Frekuensi pertandingan gulat di Indonesia semakin bertambah, banyak kejuaraan senior, junior dan anak-anak yang tidak dapat dipisahkan dalam pembinaan gulat, karena pembinaan harus dilakukan pada usia muda (anak-anak), pembinaan yang dilakukan pada usia dini diharapkan dapat mengetahui bakat seorang atlet sedini mungkin.

Salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi gulat di Jawa Tengah terutama untuk atlet-atlet muda adalah dengan membuka kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Pembinaan atlet tidak hanya dilakukan di sekolah-sekolah saja melainkan di klub-klub gulat yang ada di daerah Jawa Tengah, Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) Jawa Tengah sebagai induk organisasi gulat di Jawa Tengah dalam rangka mencari bibit-bibit atlet yang berbakat dan berkualitas khususnya usia pelajar yang nantinya dapat dibina untuk membela Jawa Tengah ditingkat Nasional dan Internasional, maka diadakannya kompetisi tingkat pelajar dan daerah, selain itu juga diadakan pemilihan bibit pemain berprestasi baik dalam tingkat sekolah maupun klub-klub gulat di Jawa Tengah. Pada pembinaan ekstrakurikuler di setiap sekolah tidak jauh berbeda, ada beberapa perbedaan dalam proses pembinaannya. Di setiap perbedaan pembinaan tersebut ada yang bagus dan kurang bagus hal itu akan mempengaruhi kualitas dan prestasi atlet. Pencapaian prestasi tinggi dalam bidang olahraga ditekuni melalui proses yang panjang. Seorang atlet harus memiliki kualitas fisik yang memadai untuk cabang olahraganya, terlatih dengan program latihan yang tepat dan didukung oleh lingkungan, dan untuk mendapatkan bibit-bibit olahragawan berkualitas tinggi perlu dilakukan upaya-upaya pemanduan bakat olahraga. Pemanduan bakat dan pembinaan atlet

dijadikan sebagai langkah awal untuk mengetahui bakat seorang anak untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Dalam cabang olahraga gulat Kota Semarang juga mendapatkan juara umum dan memiliki tempat pelatihan ekstrakurikuler terbanyak dibandingkan di daerah lain di Jawa Tengah. Oleh karena itu peneliti menjadikan Kota Semarang sebagai tempat sasaran penelitian. Di Kota Semarang terdapat beberapa sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler gulat dan merupakan penyumbang atlet-atlet muda untuk Kota Semarang. Pembinaan yang dilakukan di PGSI Kota Semarang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler gulat. Sekolah-sekolah yang ada di Kota Semarang memberikan peluang untuk pencarian bibit muda gulat di kalangan SLTA sederajat. Sekolah tersebut dapat dijadikan basis pembinaan olahraga terpadu yang dapat memberikan ruang bagi siswa yang berbakat untuk mengembangkan bakatnya. Namun sedikit sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler gulat di sekolahnya, ada beberapa sekolah yang kadang aktif melaksanakan ekstrakurikuler gulat dan bahkan yang dulunya ada sekarang sudah tidak ada. Untuk ekstrakurikuler gulat yang masih aktif sampai sekarang hanya satu sekolah yaitu SMK Palebon Semarang dan banyak prestasi-prestasi yang diukir peserta didik sekolah tersebut, berikut adalah tabel observasi awal mengenai data prestasi siswa ekstrakurikuler gulat pada tahun 2016-2017:

Tabel 1.1 Data Prestasi Ekstrakurikuler Gulat SMK Palebon Semarang

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Juara	Event pertandingan	Tahun
1	Salafudin	Laki-laki	3	Praporprov	2017

			3	Kejurda kadet dan remaja	2016
2	Bakoh Fadilah	Laki-laki	3	Kejurda yunior	2017
3	Bima Adi Nugroho	laki-laki	2	Popda	2016
			2	Kejurda kadet dan remaja	2016
4	Bagus Sang Aji	laki-laki	2	Popda	2016
			3	Kejurda kadet dan remaja	2016
5	Reno Iqbal	Laki-laki	3	Praporprov	2017
6	Doni Musyafa	Laki-laki	3	Kejurda yunior	2017
7	Reza Saputra	Laki-laki	3	Kejurda yunior	2017
8	Umi Nasikah	Perempuan	3	Kejurda Yunior	2017
9	Arsi Ambarwati	Perempuan	1	Popda	2016
			3	Kejurda kadet dan remaja	2016
10	Novia Rizky	Perempuan	3	Popda	2016
			3	Kejurda kadet dan remaja	2016

Sumber : Peneliti (2017)

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pembinaan prestasi ekstrakurikuler gulat yang nantinya diharapkan dapat mengetahui pembinaan yang ada pada ekstrakurikuler gulat di Kota Semarang, sehingga dapat meningkatkan potensi yang cukup membanggakan bagi diri mereka sendiri maupun membanggakan nama sekolahnya.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

1. Kurang optimalnya program pembinaan ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang.
2. Kurang jelas profil pelatihan ekstrakurikuler gulat yang dimiliki SMK Palebon Semarang.
3. Sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk menunjang dalam pembinaan ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang.
4. Struktur organisasi yang dijalankan kurang baik dalam kegiatan ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang.
5. Tidak jelasnya sumber pendanaan yang digunakan dalam pembinaan ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Batasan masalah pada penelitian ini adalah pembinaan cabang olahraga gulat melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang menjadi objek penelitian hanya SMK Palebon Semarang yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler gulat.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Dari penjelasan di atas pada prinsipnya suatu penelitian tidak lepas dari permasalahan, sehingga permasalahan tersebut dapat diteliti, dianalisis, dan dipisahkan sesuai latar belakang. Permasalahan yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pembinaan ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang?

2. Bagaimana program latihan ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang?
3. Bagaimana pemilihan atau seleksi atlet ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang?
4. Bagaimana seleksi pelatih ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang?
5. Bagaimana sarana dan prasarana yang menunjang dalam pembinaan ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang?
6. Bagaimana sumber pendanaan ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang?
7. Bagaimana prestasi alet-atlet ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Mengkaji dan mendeskripsikan program pembinaan ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang.
2. Mengkaji dan mendeskripsikan program latihan ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang.
3. Mengkaji dan mendeskripsikan profil atlet ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang.
4. Mengkaji dan mendeskripsikan profil pelatih ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang.



5. Mengkaji dan mendeskripsikan sarana dan prasarana yang menunjang dalam pembinaan ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang.
6. Mengkaji dan mendeskripsikan sumber pendanaan ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang.
7. Mengkaji dan mendeskripsikan prestasi alet-atlet ekstrakurikuler gulat yang ada di SMK Palebon Semarang.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, ada dua manfaat penelitian yakni:

### **1. Manfaat teoritis:**

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumber informasi ilmiah bagi pembinaan ekstrakurikuler cabang olahraga gulat yang baik dan sebagai referensi dalam penelitian yang berkaitan selanjutnya.

### **2. Manfaat praktis:**

- a. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler gulat dapat mengetahui pembinaan olahraga gulat di sekolah.
- b. Bagi Sekolah memberikan masukan dalam menentukan siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler gulat.
- c. Bagi pihak lembaga terkait sebagai pertimbangan untuk menentukan pembinaan prestasi siswa terhadap ekstrakurikuler gulat.
- d. Bagi peneliti penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang pembinaan ekstrakurikuler gulat terhadap olahraga gulat.

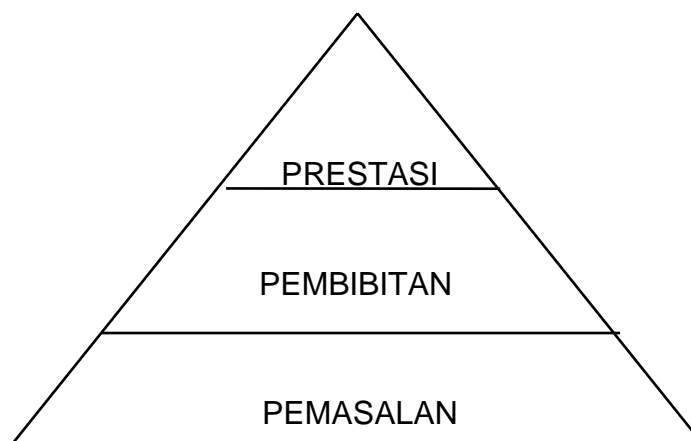
## **BAB II LANDASAN TEORI**

### **2.1 Pembinaan**

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan sistematis untuk mencapai keolahragaan (Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005: pasal 1 ayat 23). Semakin banyak anak usia dini tersebut yang senang olahraga, maka semakin banyak kesempatan untuk mengidentifikasi dan mengarahkannya untuk menjadi atlet ke cabang-cabang olahraga tertentu yang sesuai dengan bakat dan potensinya, kemudian dilatih dan dibina dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang memadai, agar dapat meraih prestasi puncak maksimal atau optimal, sehingga dapat bersaing dengan bangsa-bangsa lain (KONI, 2000:1). Pembinaan adalah suatu usaha atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI, 2001:134). Tercapainya suatu prestasi olahraga didasari oleh pembinaan olahraga yang tersruktur, sistematis dan terencana, yakni mempunyai kaitan yang erat dengan sumber daya manusia, sarana prasarana, dan program latihan yang ada (Ahmad Fitrah Darmawan, 2017:1). Pembinaan atlet sangatlah penting bagi seorang atlet, karena akan mempengaruhi tingkat prestasinya. Pembinaan atlet berbakat merupakan salah satu bentuk sentra pembinaan prestasi olahraga di tingkat daerah (Tommy Soenyoto, 2017:9). Di dalam pembinaan ini termasuk Pusdiklat atau Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) Daerah, Klub Olahraga Pelajar Potensial serta Pusat Pembinaan Olahraga Pelajar (PPOP). Perkembangan prestasi olahraga merupakan hasil dari perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental olahragawan yang diperoleh melalui proses

pembinaan yang tepat (Tia Isfiani, 2013:3). Pembinaan atlet berbakat merupakan tanggung jawab pengelola olahraga pada tingkat eksekutif-taktik dan sekaligus bertanggung jawab pada pembinaan di tingkat di bawahnya, yaitu pada tahap pemassalan olahraga (Islahuzzaman, 2010:63). Pembinaan olahraga merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga (Langgeng Asmoro Budi Mardanto, 2016:127). Kalau kita ingin mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin (Ahmad Jamalong, 2014:2). Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemassalan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko Pekik Irianto 2002:27). Pembinaan adalah usaha tindakan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik (Rusli Lutan, 2000:11). Awal mulai melakukan pembinaan adalah tersedianya bibit atlet yang berkualitas, tanpa bibit atlet yang berkualitas maka akan sulit mendapatkan prestasi yang optimal (Utvu Hinda Zhannisa dan Sugiyanto, 2015:119). Sebuah prestasi olahraga hanya dapat dicapai melalui proses yang panjang, pengembangannya harus dilakukan melalui proses pembinaan olahraga (Didik Assalam dkk, 2015:88). Pembinaan lanjutan yang baik yaitu atlet menjadi juara disebabkan karena adanya *konvergensi* antara atlet yang berbakat dan proses pembinaan yang benar, dengan perbandingan sumbangan atlet 60% dan porsi pembinaan 40%. Atlet menjadi juara karena dibuat, bukan terlahir sebagai juara. Atlet yang dapat mencapai prestasi tinggi karena memiliki kemampuan memaksimalkan efisiensi fisik dan mentalnya serta kemampuan teknik dan taktiknya, beradaptasi dengan sistem, metode, dan bentuk latihan yang terorganisasi, direncanakan secara bertahap, objektif, dan

berkesinambungan (Muhammad Afif Ucu, 2017:291). Jadi dapat disimpulkan bahwasannya dengan pembinaan yang baik dalam arti waktu latihan yang terjadwalkan dan terprogram sangatlah mempengaruhi prestasi seorang atlet, maka proses pembinaan haruslah dilakukan secara konsisten, berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien dan terpadu, agar mendapat hasil yang optimal dan maksimal. Pembinaan yang dimaksudkan disini berkaitan dengan sekolah atau ekstrakurikuler di sekolah, jadi pembinaan yang dilaksanakan haruslah sesuai dengan minat, kemampuan, potensi dan bakat peserta didik secara keseluruhan, untuk meraih prestasi olahraga pda lembaga pendidikan haruslah dibentuk suatu unit kegiatan olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, kelas olahraga, serta event-event olahraga agar bakat peserta didik lebih terarah. Disini pembinaan olahraga yang dilaksanakan lebih dikhususkan ke gulat. Di bawah ini merupakan gambar sistem piramida pembinaan prestasi.



Gambar 2.1 Sistem piramida pembinaan prestasi

### 2.1.1 Pemasalan

Agar diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau

jenis olahraga apapun. Upaya pemasalan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain:

- a. Menyediakan sarana prasarana yang memadai di kelompok bermain, taman kanak-kanak, dan sekolah dasar.
- b. Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan kegiatan olahraga di sekolah.
- c. Mengadakan pertandingan persahabatan antar sekolah atau antar kelas.
- d. Memberikan motivasi pada siswa baik internal maupun eksternal.
- e. Mengadakan demonstrasi atlet-atlet berprestasi.
- f. Merangsang minat anak untuk berolahraga melalui media masa.
- g. Melakukan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat khususnya orang tua.

Kaitannya dengan olahraga prestasi tujuan pemasalan olahraga yang dilaksanakan antara lain agar masyarakat menyadari pentingnya olahraga prestasi, sehingga akan memunculkan bibit-bibit atlet yang baik.

### **2.1.2 Pembibitan**

Salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga adalah memiliki bibit yang berbakat sesuai dengan tuntutan dan spesifikasi masing-masing cabang olahraga tersebut. Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan

pembinaan yang lebih intensif, dengan sistem yang inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta perangkat teknologi modern.

menurut Bompa (1994) ada dua cara untuk mengidentifikasi atlet berbakat, yakni :

a. Seleksi alamiah

Seleksi dengan pendekatan secara natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan, antara lain tradisi olahraga di sekolah, keinginan orang tua dan pengaruh teman sebaya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang layak dan ideal baginya tidak ada, kurang ataupun tidak tepat.

b. Seleksi ilmiah

Seleksi dengan penerapan ilmiah IPTEK. Untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan metode ini, perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode alamiah. Metode ini menyeleksi dengan mempertimbangkan faktor-faktor antara lain : tinggi dan berat badan, kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan kekuatan (*power*).

### **2.1.3 Pembinaan Prestasi**

Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak anak usia dini, dengan tahapan latihan

yang benar. Tahap latihan disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini namun bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga. Adapun tahap-tahap meliputi :

a. Tahapan perkembangan multilateral

Tahap perkembangan multilateral (perkembangan menyeluruh) disebut juga tahap *multiskill* yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, menangkap, melempar dll). Apabila tahapan ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain, atlet memiliki kekayaan gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif.

b. Spesialisasi

Secara umum tahapan ini dilakukan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi : boimotor, energi dominan, klasifikasi *skill*, baik *siklik* maupun *asiklik* atau *open skill* maupun *close skill* atau kombinasi. Keterampilan siklik adalah gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti jalan, lari, renang. Keterampilan asiklik adalah gerakan tunggal yang dilakukan bertahap seperti memukul, melempar, melompat dll. Close skill adalah kondisi lingkungan setabil, misalnya menembak, melempar, lari, renang,

memanah dll. Sedangkan open skill kondisi lingkungan berubah-ubah misalnya pada cabang olahraga permainan.

c. Prestasi puncak

Setelah melalui pembinaan pada tahapan multilateral dan spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (*golden age*). Usia pencapaian puncak prestasi untuk berbagai cabang olahraga berbeda-beda

## **2.2 Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (intrakurikuler), tidak erat terkait dengan pelajaran di sekolah. Program ini dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dimaksudkan untuk memperluas pengetahuan siswa, menambah ketrampilan, menyalurkan bakat, minat dan menunjang pencapaian tujuan intrakurikuler, serta melengkapi pembinaan manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut ambil dalam meningkatkan kecerdasan peserta didik. Kegiatan ini bukan termasuk materi pelajaran yang terpisah dari materi pelajaran lainnya, yang dapat dilaksanakan disela-sela mata pelajaran, mengingat kegiatan tersebut merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah (Amal, 2005:378). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di



sekolah/madrasah (Anifral Hendri, 2008:1-2). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) dengan maksud untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkembang dan berkewenangan di sekolah. Dengan adanya kegiatan yang dilakukan di luar sekolah maka siswa dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan dan bakatnya yang terpendam di dalam dirinya. Melalui ekstrakurikuler siswa dapat benar-benar menjadi manusia yang intensif. Siswa dapat belajar untuk menghormati keberhasilan orang lain, bersikap sportif, berjuang untuk mencapai prestasi secara jujur dan lain-lain.

### **2.3 Atlet**

Menurut KBBI atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan dan kecepatan), sedangkan menurut (Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomer 3, 2005: pasal 1 ayat 7). Olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Peranan pengidentifikasian bakat usia dini sangatlah penting dalam program pemanduan dan pembinaan bakat seorang atlet untuk mencapai prestasi puncak. Hal ini dikuatkan dengan tujuan utama pemanduan bakat olahraga adalah untuk memperkirakan seberapa besar bakat seseorang untuk berpeluang dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai

prestasi yang tinggi. Sehingga keberhasilan seorang atlet untuk mencapai prestasi tertingginya dapat terwujud apabila cabang olahraga yang diikuti sesuai dengan bakat yang dimiliki atlet tersebut. Pengidentifikasian bakat usia dini juga dapat mempersingkat waktu yang diperlukan seorang atlet untuk mencapai prestasi puncak serta mampu meningkatkan daya saing antar atlet dalam menjalani program latihan untuk mencapai puncak prestasi. Dalam pelaksanaan pembinaan prestasi, atlet merupakan pelaku utama dalam keberhasilan. Perekrutan dan pemanduan bakat sangat menentukan terciptanya suatu keberhasilan dalam pembinaan prestasi. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi memiliki ciri-ciri:

a. Berani mengambil resiko

Atlet cenderung memilih aktivitas yang menantang, namun tidak berada di atas taraf kemampuan dan cenderung memilih aktivitas dengan derajat kesulitan yang sedang, yang memungkinkan berhasil.

b. Melakukan evaluasi

Selalu melakukan evaluasi terhadap keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya. Secara teoritis, atlet lebih menyukai bekerja dalam situasi dimana mereka dapat memperoleh umpan balik yang kongkret tentang apa yang sudah mereka lakukan.

c. Bertanggung jawab dan disiplin

Atlet akan lebih bertanggung jawab dan disiplin secara pribadi pada hasil kinerjanya, karena mereka dapat merasa puas saat menyelesaikan suatu tugas dengan baik. Memiliki tanggung jawab penuh dalam menjalankan program latihan dengan sungguh-sungguh dan disiplin tinggi dapat terlihat

dari tepat waktunya dalam latihan, tidur, menjaga asupan makanan, serta melakukan latihan dengan semangat dan bersungguh-sungguh.

d. Tekun

Atlet lebih tekun dalam menjalani latihan, bahkan saat latihan tersebut dibuat lebih rumit dan kompleks.

e. Inovatif

Biasanya atlet sering melakukan inovasi dalam bermain dengan melakukan cara atau sesuatu yang berbeda dari sebelumnya ia akan lebih sering mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dalam melakukan suatu hal dan lebih inovatif sehingga dapat menemukan taktik dan strategi yang baik dalam mengatasi lawan-lawannya

## **2.4 Pelatih**

Pelatih merupakan seorang yang profesional yang memiliki tugas penting karena tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki kemampuan olahraga. Pelatih memiliki tugas menyempurnakan atlet sebagai makhluk multidimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial dan religi (Djoko Pekik, 2002:16).

### **2.4.1 Peran Pelatih**

Pelatih adalah orang yang berperan untuk membantu atlet memantapkan penampilan serta meningkatkan seluruh potensinya (Harsuki, 2003:374). Menurut Thomson (1993) dalam buku besar kepelatihan (2002:17) pelatih harus mampu berperan sebagai: guru, pelatih, instruktur, motivator, penegak disiplin, manajer, administrator, agen penerbit, pekerja sosial, teman, ahli ilmu pengetahuan dan sebagai mahasiswa, secara terperinci dijabarkan berikut:

Tabel 2.1 Peran Pelatih

NO	PERAN	URAIAN
1.	Guru	Menanamkan pengetahuan, skill dan ide-ide
2.	Pelatih	Meningkatkan kebugaran
3.	Instruktur	Memimpin kegiatan dan latihan
4.	Motivator	Memperlancar pendekatan yang positif
5.	Penegak disiplin	Menentukan sistem hadiah dan hukuman
6.	Manajer	Mengatur dan membuat rencana
7.	Administrator	Berkaitan dengan tulis menulis
8.	Agen penerbit	Bekerja dengan media masa
9.	Pekerja social	Memberikan nasehat dan bimbingan
10.	Teman	Memberikan bimbingan
11.	Ahli ilmu	Menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah
12.	Mahasiswa	Mau mendengar, belajar dan menggali ilmu

Sumber: Dasar Kepelatihan, 2002.

#### 2.4.2 Ciri-ciri Pelatih

Agar mampu melaksanakan tugas dan mengemban peranya dengan baik, seorang pelatih perlu memiliki kewibawaan, sebab dengan kewibawaan akan melancarkan proses melatih berlatih, untuk memperoleh kewibawaan tersebut seorang pelatih perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani (Djoko Pekik, 2002:19) meliputi:

Tabel 2.2 Ciri-Ciri Pelatih

NO	CIRI-CIRI	URAIAN
1.	Intelegensi	Munculnya ide-ide untuk membuat variasi latihan
2.	Giat/ rajin	Konsistensi dalam bertugas
3.	Tekun	Tidak mudah putus asa

4.	Sabar	Tabah menghadapi heterogenitas atlet dengan berbagai macam permasalahan
5.	Semangat	Mendorong atlet agar secara mandiri mampu melaksanakan latihan
6.	Berpengetahuan	Mengembangkan metode dan pendekatan dalam proses berlatih melatih
7.	Percaya diri	Memiliki keyakinan secara proporsional terhadap apa yang dimiliki
8.	Emosi stabil	Emosi terkendali meski menghadapi berbagai masalah
9.	Berani mengambil keputusan	Cepat mengambil keputusan dengan resiko minimal berdasarkan kepentingan atlet dan tim secara keseluruhan
10.	Rasa humor	Ada variasi dalam penyajian materi, disertai humor-humor segar sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam berlatih
11.	Sebagai model	Pelatih menjadi idola yang dicontoh baik oleh atlet maupun masyarakat secara umum

Sumber: Dasar Kepelatihan, 2002.

#### 2.4.3 Program Latihan

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dan dipertimbangkan dalam menyusun program latihan agar sasaran latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Adapun langkah-langkah yang akan membantu kelancaran latihan antara lain sebagai berikut:

##### a. Waktu pelaksanaan pertandingan

Waktu pertandingan harus diketahui secara pasti terlebih dahulu oleh pelatih sebelum menyusun program latihan secara keseluruhan. Dalam satu tahun ada beberapa pertandingan yang akan diikuti dan target yang ingin dicapai. Sebab waktu pertandingan merupakan kunci dan puncaknya dari seluruh program latihan yang disusun. Untuk itu dalam menyusun program latihan harus disesuaikan dengan jumlah turnamen yang akan diikuti.

#### b. Diagnosis kemampuan awal (Pre Tes)

Sebelum menyusun program latihan pelatih harus mengetahui terlebih dahulu keadaan setiap atlet yang dilatih. Untuk itu dilakukan tes diagnosis kemampuan awal, yaitu dengan cara melakukan tes kepada atlet. Diagnosis bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki oleh atlet, sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat sesuai dengan keadaannya. Selain itu, tes awal juga mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada perlu ditingkatkan. Sedangkan yang sudah baik penekanannya pada pemeliharaan kemampuan.

#### c. Penyusunan program latihan

Program latihan yang baik seharusnya berisikan materi teori, materi praktik, metode, dan sasaran latihan yang dirinci pada setiap tahap periodisasi. Satuan unit latihan berisikan materi latihan yang secara lengkap untuk satu kali pertemuan latihan. Susunan terdiri atas pengantar, pemanasan, latihan inti, latihan suplemen dan pendinginan. Untuk menyusun program latihan, maka pelatih perlu melihat kalender pertandingan.

Tujuan dari penyusunan materi program latihan adalah untuk meningkatkan kualitas ketrampilan, kebugaran otot dan kebugaran energi atlet. Hal ini dilakukan jika program latihan yang disusun memiliki jangka waktu yang lebih dari 6 bulan. Namun, jika waktunya kurang dari 3 bulan, maka program latihan lebih diprioritaskan pada unsur-unsur yang masih kurang yang ada pada atlet.

#### d. Penentuan sasaran dan beban latihan

Penentuan sasaran berkaitan erat dengan waktu pertandingan sehingga dalam menyusun program latihan selalu melangkah ke belakang dari waktu akan

diadakannya pertandingan sampai dengan waktu akan dimulai latihan. Dengan cara tersebut, pelatih mengetahui berapa lama waktu yang tersedia untuk latihan, sehingga dapat menentukan sasaran harian, mingguan atau bulanan secara pasti dan jelas. Untuk itu, materi latihan harus memacu daya pikir atlet dalam batas-batas latihan olahraga. Sedangkan secara praktik sasaran latihan adalah meningkatkan kualitas ketrampilan, kebugaran fisik dan kebugaran energi atlet.

Penentuan beban latihan harus sesuai dengan tes awal dan tujuan yang ingin dicapai, sehingga prinsip individual harus dilakukan karena kemampuan atlet tidak sama antara satu dengan yang lainnya

e. Pelaksanaan dan pemantauan proses latihan

Latihan dilakukan berdasarkan pada pedoman yang telah disusun, namun tidak berarti tidak dapat diubah dari pedoman. Materi dan metode latihan dapat saja diubah dan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan latihan, namun sasaran latihan harus tetap sesuai dengan periodisasi yang direncanakan, untuk itu, diperlukan kejelian dan kreativitas pelatih, maka di sinilah letak keunikan dan seninya dalam melatih. Selama proses latihan diperlukan pemantauan agar proses latihan sesuai dengan sasaran yang telah ditetapkan. Tujuan pemantauan adalah mengawasi dan mengevaluasi program latihan agar tidak menyimpang dari tujuan latihan. Apabila terjadi hal-hal yang menyimpang selama proses latihan dapat segera dibenahi untuk diperbarui.

f. Umpan balik (*Feedback*)

Selama proses latihan seringkali terjadi penyimpangan, baik yang berupa teknik, materi, metode dan sasaran latihan. Untuk itu, melalui pemantauan melatih dapat segera diketahui, sehingga diperlukan umpan balik

dan koreksi agar pedoman latihannya dapat segera dibetulkan. Bila terjadi kesalahan pada materi latihan, misalnya teknik, maka umpan balik dapat diberikan secara langsung. Hal ini dimaksudkan agar atlet dapat melakukan kearah yang benar. Sebab bila umpan balik ditunda atau tidak diberikan pada saat itu, maka kemungkinan memori atlet akan hilang. Namun umpan balik akan kembali jika proses latihan direkam dengan video kamera, sehingga dapat diputar kembali dan ditunjukkan kepada atlet yang mengalami kesalahan teknik.

g. Penyusunan kembali materi program dan sasaran

Penyusunan kembali materi program dan sasaran dilakukan jika program latihan tidak menarik lagi dan tidak menantang keingintahuan atlet. Oleh karena itu, apabila dalam proses pemantauan benar-benar terjadi penyimpangan yang diperkirakan dapat mengakibatkan tujuan latihan tidak tercapai, maka dengan segera diadakan peninjauan kembali terhadap program dan proses latihan yang telah berjalan.

#### **2.4.4 Aspek-aspek Latihan**

Tujuan utama dari diadakanya program latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi secara maksimal (Djoko Pekik, 2002:65) ada empat aspek latihan, yaitu:

##### **2.4.4.1 Latihan Fisik**

Fisik merupakan pondasi utama bagi tercapainya prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik, untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi perlu bekal fisik yang cukup, latihan fisik ditujukan untuk



meningkatkan kualitas system otot. Latihan fisik yang sering digunakan yaitu: 1) kekuatan 2) daya tahan 3) kecepatan 4) kelentukan 5) koordinasi.

#### **2.4.4.2 Latihan Teknik**

Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (Suharno dalam Djoko Pekik, 2002:80). Teknik dalam olahraga sebagai cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan (Thomson dalam Djoko Pekik, 2002:80). Dalam pertandingan, teknik memiliki peran sebagai 1) cara efisien mencapai prestasi 2) mencegah atau mengurangi cedera 3) sebagai modal untuk melakukan taktik 4) meningkatkan percaya diri.

#### **2.4.4.3 Latihan Taktik**

Dalam sebuah pertandingan dibutuhkan cara-cara yang sportif untuk meraih sebuah kemenangan, selain keunggulan fisik dan teknik, taktik sangatlah penting bagi sebuah tim. Taktik adalah pengaturan rencana perjuangan yang pasti untuk mencapai keberhasilan dalam sebuah tim (Nossek dalam Djoko Pekik, 2002:90). Taktik sebagai siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif sedangkan bila siasat tersebut disusun sebelum bertanding disebut strategi (Suharno dalam Djoko Pekik, 2002:80). Menurut kesimpulan di atas taktik adalah suatu siasat yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan,

kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif.

Pada hakikatnya, penggunaan taktik dalam pertandingan/perlombaan adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan alternatif terbaik memecahkan masalah yang dihadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan.

#### **2.4.4.4 Latihan Mental**

Mental atlet sebagai aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik maupun taktik dalam aktivitas olahraga (Suharno dalam Djoko Pekik, 2002:99) menyatakan bahwa berhasilnya sebuah pertandingan sangat ditentukan oleh kesiapan mental para pemain, jika pemain sudah dibekali dengan teknik, fisik, teknik dan taktik tapi belum secara mental, maka berpengaruh dalam sebuah pertandingan karena kalah secara psikis. Biasanya atlet yang masih dalam taraf pemula yang sering mengalami kendala tersebut karena kurangnya jam terbang dalam bertanding.

#### **2.4.5 Perencanaan Latihan**

Upaya pembinaan prestasi dalam olahraga tentunya diperlukan perencanaan yang diatur secara sistematis dan dilaksanakan berkelanjutan (Djoko pekik, 2002:107) perencanaan dikelompokkan menjadi: 1) Perencanaan jangka panjang: program yang disusun mulai dari pembibitan hingga tercapai prestasi, memerlukan waktu 8-10 tahun, 2) Perencanaan jangka menengah: program yang dipersiapkan untuk menghadapi suatu *event*, misalnya program 4 tahunan untuk menghadapi PON, 3) Program jangka pendek meliputi: a) siklus

myo: program harian, b) siklus mikro: program mingguan, c) siklus meso: program bulanan, d) siklus makro: program tahunan.

## **2.5 Fasilitas (Sarana Prasarana)**

UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 1 ayat 20 dan 21 dijelaskan, prasarana olahraga adalah tempat atau ruang yang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan atau penyelenggaraan olahraga, sedangkan sarana olahraga adalah peralatan atau perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Sarana dan prasarana merupakan faktor penting untuk meningkatkan prestasi dan menentukan kualitas pembinaan prestasi, ada atau tidaknya sarana prasarana akan sangat berpengaruh dalam proses pembinaan prestasi.

### **2.5.1 Sarana**

Sarana yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu;

#### **1. Peralatan (*apparatus*)**

Sesuatu yang digunakan, contoh: peti loncat, palang tunggal, garis batas dan lain-lain.

#### **2. Perlengkapan (*device*) yaitu:**

- a. Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain.
- b. Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket, pemukul dan lain-lain.

Di dalam olahraga gulat sarana yang seharusnya ada dan digunakan saat latihan adalah matras, sepatu, baju gulat dan pelindung sendi jika dibutuhkan.

### **2.5.2 Prasarana**

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

## **2.6 Organisasi**

Untuk melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, diperlukan pengelolaan yang terpadu, berjenjang dan berkesinambungan antara instansi yang terkait. Maka diperlukan adanya suatu organisasi yang jelas dalam mengelola jalannya setiap kegiatan dan dalam berhubungan dengan instansi terkait dalam upaya mencari pendanaan dan lain-lain.

### **2.6.1 Pengertian Organisasi**

Organisasi adalah sekelompok orang yang bekerja sama dalam struktur dan koordinasi tertentu dalam pencapaian serangkaian tujuan tertentu atau dengan kata lain dapat didefinisikan bahwa organisasi sebagai sekumpulan orang atau kelompok yang memiliki tujuan tertentu dalam upaya mewujudkan tujuannya melalui kerja sama. Pengorganisasian berarti mempersatukan sumber-sumber daya pokok dengan cara yang teratur dan mengatur orang-orang dalam pola yang sedemikian rupa,

hingga mereka dapat melakukan aktivitas-aktivitas guna mencapai tujuan yang telah ditentukan (Harsuki, 2012:105).

### **2.6.2 Fungsi Organisasi**

Manajemen terdapat enam fungsi, fungsi merupakan tugas-tugas atau kegiatan yang diwajibkan untuk dikerjakan dalam usaha mencapai sebuah tujuan (Achmad Paturusi, 2012:72). Keenam fungsi tersebut adalah:

#### 1. Fungsi perencanaan (*planning*)

Dalam perencanaan dirumuskan dipilih dan ditetapkan seluruh aktivitas-aktivitas sumber daya yang akan dilaksanakan dan digunakan untuk mencapai tujuan.

#### 2. Fungsi pengorganisasian (*organizing*)

Pembagian pekerjaan yang direncanakan untuk diselesaikan oleh anggota kelompok, penentu hubungan pekerjaan diantara mereka dan pemberian lingkungan pekerjaan yang sepatuhnya.

#### 3. Fungsi penggerakan (*actuating*)

Merupakan aktivitas seorang manajer dalam memerintah, menugaskan, menjuruskan, menggerakan dan menentukan pegawai atau personal organisasi untuk melaksanakan pekerjaan-pekerjaan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan.

#### 4. Fungsi pengkoordinasian (*coordination*)

Merupakan rangkaian aktivitas menghubungkan, menyatupadukan dan menyelaraskan orang-orang dan pekerjaanya.

#### 5. Fungsi pengarahan (*directing*)

Merupakan pengarahan yang diberikan kepada anggota organisasi sehingga mereka menjadi karyawan yang berpengetahuan dan akan bekerja efektif menuju sasaran yang telah ditetapkan organisasi.

#### 6. Fungsi pengawasan (*controlling*)

Pengawasan dikaitkan dengan upaya untuk mengendalikan, membina dan penelusuran dalam suatu kegiatan organisasi sebagai upaya pengendalian mutu dalam arti luas.

### 2.6.3 Prinsip – Prinsip Organisasi

Organisasi yang dikatakan baik harus memiliki prinsip-prinsip sebagai berikut (Harsuki, 2012:118 : 1) Terdapat tujuan yang jelas, 2) Tujuan organisasi harus diterima oleh setiap orang dalam organisasi, 3) Tujuan organisasi harus dipahami oleh setiap orang dalam organisasi, 4) Adanya kesatuan arah, 5) Adanya kesatuan perintah, 6) Adanya keseimbangan antara wewenang dan tanggung jawab seseorang, 7) Adanya pembagian tugas, 8) Struktur organisasi harus disusun sesederhana mungkin, 9) Pola dasar organisasi harus relatif permanen, 10) Adanya jaminan jabatan, 11) Balas jasa yang diberikan setiap orang harus setimpal dengan jasa yang diberikan, 12) Penetapan orang harus sesuai dengan keahliannya.

### 2.6.4 Pendanaan

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi selain diperlukan adanya dukungan sarana dan prasaana juga diperlukan dana. Hal ini sebagai bentuk berjalanya kegiatan pembinaan yang dilakukan. Dalam kegiatan organisasi, keuangan adalah sebagai bahan bakunya. Keuangan yang menggerakkan seluruh bagian organisasi, oleh karenanya maka setiap organisasinya harus mempunyai dana. Pasal 69 ayat (1) UU RI Nomor 3 tahun 2005 menyatakan

bahwa pendanaan olahraga menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah pusat, pemerintah daerah dan masyarakat. Adanya suatu kerjasama akan menghasilkan dana yang cukup.

Keuangan harus dikelola dengan baik demi kelancaran dan tercapainya tujuan organisasi. Tanpa adanya dana maka suatu organisasi akan lumpuh. Efisiensi penggunaan dana akan menyuburkan aktivitas organisasi. Manajemen yang baik dalam pengelolaan dana membawa organisasi dalam aktivitas yang sebenarnya. Untuk kegiatan pembinaan prestasi diperlukan pendanaan untuk membiayai antara lain honor pelatih, pembelian alat dan perlengkapan olahraga, sewa lapangan/gedug untuk pertandingan dan kompetisi (Said Junaidi, 2003:64).

## **2.7 Gulat**

### **2.7.1 Pengertian Gulat**

Gulat merupakan suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi, 2007:1). Pada awal mulanya gulat merupakan suatu kegiatan yang menggunakan tenaga yang didalamnya dimungkinkan pengertian suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan cara saling memukul, menendang, mencekik, menggigit, menggunakan senjata dan bahkan sampai mati. Namun pada perkembangan selanjutnya pengertian ini berubah, karena telah menjadi suatu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang dipatuhi oleh para peserta dan semua yang bersangkutan dalam suatu *event* pertandingan itu (Rubianto Hadi, 2007:1). Gulat sudah dipertandingkan pada olimpiade pertama di Yunani tahun 1896 (Olimpiade Modern). Sejak itu secara terus menerus gulat

selalu ada dalam setiap Olimpiade. Pegulat-pegulat tuan rumah selalu memenangkan pertandingan, hal ini disebabkan karena peraturan yang dipakai pada waktu itu tidak sama dengan peraturan yang dipakai di negara-negara peserta. Pada Olimpiade ke-III tahun 1904, Amerika Serikat memasukan gaya khusus dalam peraturan gulat, gaya tersebut sekarang terkenal dengan gaya bebas atau *Freestyl*. Pada Olimpiade ke-IV tahun 1908 di Inggris mulai dipertandingkan dua gaya yaitu gaya Yunani-Roman atau *Greco Roman*, Dan gaya bebas (*Freestyle*). Perbedaan pokok kedua gaya tersebut adalah dalam gulat gaya *Greco Roman*, dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan, atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan. Sedangkan dalam gaya bebas menangkup kaki lawan dan punggung kaki secara aktif untuk melakukan setiap pergerakan diperbolehkan. Dua macam gaya ini secara resmi dipertandingkan dalam olimpiade ke-XI di Berlin Jerman tahun 1936 bertepatan dengan berdirinya organisasi gulat seluruh dunia ialah *Federation International de Lutte Amature (FILA)* yang berkedudukan di Prancis.

Masuknya gulat di Indonesia dikenal sejak sebelum perang dunia II dibawa oleh para serdadu Belanda. Walaupun di Indonesia sendiri sudah ada gulat tradisional, namun gulat yang di bawa oleh para serdadu belanda ini menjadi populer terutama pada menjelang abad XX. Pada tanggal 7 Febuari 1960 didirikan sebuah organisasi gulat amatir Indonesia dengan nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) dengan ketua umumnya R. Rusli. Pada tahun 1961 pertama kalinya Pekan Olahraga Nasional (PON) di pertandingan di Bandung. Tahun 1962 Indonesia menjadi tuan rumah Asia Games IV di Jakarta. Gulat termasuk cabang olahraga yang di pertandingan dalam pesta olahraga negara-negara Asia tersebut. Indonesia menurunkan pegulat-pegulatnya secara



full team mulai dari kelas 52 kg sampai 97 kg. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga gulat di Indonesia sudah berdiri mapan walupun pada saat itu usia PGSI baru dua tahun. Mulai saat itu Indonesia tidak ketinggalan mengikuti pertandingan gulat baik di asia maupun di dunia.

### **2.7.2 Teknik Dasar Gulat**

Teknik dasar memegang peran penting dalam suatu cabang olahraga, dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Penguasaan teknik dasar merupakan syarat mutlak dalam suatu cabang olahraga, tanpa menguasai teknik dasar seorang akan kesulitan dalam menggapai prestasi. Penguasaan teknik biasanya dilakukan dengan latihan secara *drill* yaitu dilakukan secara berulang-ulang sampai teknik dasar tersebut dikuasai oleh atlet. Teknik dasar gulat adalah teknik dasar yang harus dikuasai atlet gulat yang merupakan modal utama untuk meraih prestasi. Teknik gulat secara garis besar dibagi menjadi : teknik jatuhan, teknik posisi bawah dan teknik posisi berdiri.

#### **2.7.2.1 Teknik Jatuhan**

Teknik jatuhan adalah teknik yang harus dilakukan seorang pegulat apabila pegulat jatuh dimatras pada waktu bibanting lawan atau menjatuhkan diri, sehingga dapat jatuh dengan selamat. Teknik jatuhan terdiri dari:

1. Jatuhan samping kanan, yaitu posisi badan miring samping kanan, tangan kanan lurus sejajar dengan badan, tangan kiri ditekuk di depan dada, kaki kanan lurus dan kaki kiri agak ditekuk, pandangan kesamping kanan.
2. Jatuhan samping kiri, yaitu posisi badan miring samping kiri, tangan kiri lurus sejajar dengan badan, tangan kanan ditekuk di depan dada, kaki kiri lurus dan kaki kanan agak ditekuk, pandangan kesamping kiri.

3. Jatuhan belakang, yaitu posisi badan terlentang kedua tangan lurus sejajar dengan badan, kaki agak ditekuk dan pandangan ke arah perut.
4. Jatuhan kedepan, yaitu posisi badan terlungkup bertumpu pada kedua ujung jari kaki dan tangan mulia dari telapak tangan sampai siku, pandangan kesamping kanan/kiri.

#### **2.7.2.2 Tehnik Posisi Bawah**

Tehnik posisi bawah adalah tehnik yang dilakukan seorang pegulat untuk mengunci lawannya dalam keadaan terlentang, dan tehnik untuk membalik, memutar dan membanting lawan memperoleh poni/nilai. Cara untuk melakukan dasar tehnik posisi bawah (Rubianto Hadi, 2004:18-19) sebagai berikut:

1. Posisi Lawan Tiarap
  - a. Tehnik 1: Gulungan perut yaitu kedua tangan memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan, kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.
  - b. Tehnik 2: Putaran yaitu tangan kiri memegang pangkal lengan kanan sambil menekan dahi, tangan kanan menekan punggung, kemudian diputar/dibalik kiri sampai posisi terlentang.
  - c. Tehnik 3: Sambungan yaitu tangan kiri memegang leher, tangan kanan memegang kaki, kemudian kedua telapak tangan disambungkan jadi satu dan badan lawan dibalik sampai posisi terlentang.
2. Posisi lawan merangkak (pengambilan tehnik dari samping kiri).
  - a. Tehnik 4: Tangkapan tangan dengan dua tangan, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang.

- b. Teknik 5: Tangkapan tangan kanan dengan tangan kanan, tangan kiri masuk ketiak kiri dan telapak tangan di atas leher, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang.
- c. Teknik 6: Tangan kiri masuk ketiak kiri dan telapak tangan di atas leher, tangan kanan menangkap lutut kaki kanan, kemudian didorong kedepan sampai posisi lawan terlentang.
- d. Teknik 7: Teknik gulungan perut yaitu kedua tangan memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan, kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.
- e. Teknik 8: Teknik angkatan *cross* yaitu kedua tangan memegang perut atau paha kaki kanan, kemudian lawan dibanting kearah diagonal sehingga badan lawan memutar satu putaran.
- f. Teknik 9: Teknik bantingan samping yaitu kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak, tangan kanan memegang leher, tangan kiri masuk ketiak dari depan dan telapak tangan kiri di atas punggung lawan, kemudian lawan dijatuhkan kesamping kanan dengan sampai posisi terlentang.
- g. Teknik 10: Teknik gulungan depan yaitu kedua tangan memegang leher dan pangkal lengan kiri dengan pertemuan kedua telapak tangan di ketiak kiri lawan, kemudian lawan digulung memutar kesamping tumpuan kepala (kayang dengan kepala).
- h. Teknik 11: Teknik menjatuhkan kesamping yaitu kaki kanan berlutut kaki kiri menapak agak kebelakang, tangan kanan memegang leher, tangan kiri memegang tangan kanan, pundak agak mendorong dahi lawan, kemudian lawan dibanting kearah samping kanan lawan dan jatuh dalam posisi terlantang.

- i. Teknik 12: Teknik dorongan kesamping yaitu tangan kiri memegang tangan kanan, kemudian tangan kiri lurus mendorong kearah samping pada paha kanan sampai lawan posisi terlentang.
- j. Teknik 13: Teknik menjatuhkan kebelakang yaitu kedua tangan memegang pangkal lengan kanan dan leher, kemudian jongkok dan menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan kebelakang dengan posisi terlentang.
- k. Teknik 14: Teknik putaran kaki yaitu tangan kanan memegang/mengunci kedua kaki lawan, kemudian lawan diputar 180 derajat.
- l. Teknik 15: tehnik menjatuhkan dengan  $\frac{1}{4}$  kayang yaitu kedua tangan memegang perut, kemudian dengan posisi badan  $\frac{1}{4}$  kayang badan lawan dijatuhkan dengan memutar.

#### **1. Teknik Serangan Kaki**

Teknik dasar serangan kaki adalah suatu tehnik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dalam usaha untuk menjatuhkan, menguasai lawan atau mengunci lawan dengan sasaran serangan pada bagian kaki. Cara untuk melakukan tehnik dasar serangan kaki adalah sebagai berikut:

- a. Teknik 16: Teknik gaitan kaki yaitu kaki kanan berlutut sambil menjempit kaki kiri lawan, kaki kiri menapak, kedua tangan memegang paha lawan, kemudian lawan didorong sampai posisis terlentang.
- b. Teknik 17: Teknik tangkapan kaki yaitu tangan kanan menangkap kaki kiri sambil melangkah kaki kanan kedepan serong kanan, selanjutnya posisi di belakang lawan dan lawan dijatuhkan kedepan.

- c. Tehnik 18: Tehnik angkatan kaki yaitu kedua tangan menangkap kedua kaki lawan, kemudian kaki dan badan lawan diangkat diatas bahu, selanjutnya dengan berlutut pada salah satu kaki lawan dijatuhkan pada posisi terlentang.
- d. Tehnik 19: Tehnik tangkapan dua kaki yaitu tangan kanan menangkap tumit kaki kiri, tangan kiri menengkap tumit kaki kanan, bahu dibawah lutut kaki kiri, kemudian kaki kiri lawan ditarik sambil mendorong lawan dengan bahu, sehingga lawan jatuh terlentang.

## **2. Tehnik Bantingan**

Tehnik dasar bantingan adalah suatu tehnik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisis kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan/ketiak dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pingggang atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang. Cara untuk melakukan tehnik dasar bantingan adalah sebagai berikut:

- a. Tehnik 20: Tehnik bantingan memutar yaitu tangan kanan memegang leher tangan kiri masuk ketiak, kemudian kaki kanan ditarik mundur memutar sambil menarik kepala lawan kebawah dan memdorong ketiak atas, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang.
- b. Tehnik 21: Tehnik bantingan bahu yaitu tangan kiri memegang tangan kanan diatas siku, tangan kanan memegang bahu, kaki kanan didepan kaki kanan kaki kiri diantara kedua kaki, pinggul kanan menempel badan lawan, kemudaian pinggul didorong keatas dan tangan kanan lawan ditarik kedepan bawah, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang.
- c. Tehnik 22: Tehnik bantingan pinggang yaitu tangan kiri memegang tangan kanan diatas siku, tangan kanan memegang bahu, kaki kanan didepan kaki kanan kaki kiri diantara kedua kaki, pinggul kanan menempel badan lawan,

kemudian pinggul didorong keatas dan tangan kanan lawan ditarik kedepan bawah, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang.

- d. Tehnik 23: Tehnik bantingan samping yaitu tangan kiri memegang tangan kanan, tangan kanan masuk ketiak, kaki kiri diluruskan dan kaki kanan agak digesr kekanan depan dengan posisi jongkok, kemudian tangan lawan ditarik kebawah dan ketiak didorong keatas, sehingga lawan jatuh kesamping dalam posisi terlentang.
- e. Tehnik 24: Tehnik bantingan kebelakang yaitu kedua tangan memegang leher/kepala dan pangkal lengan kanan, kemudian jongkok dilunjurkan dengan menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan kebelakang dalam posisi terlentang.
- f. Tehnik 25: Tehnik bantingan menyamping yaitu tangan kiri memegang tangan kanan lawan, tangan kanan memegang paha kanan dan leher dibawah ketiak, kemudian lawan dijatuhkan menyamping dengan mendorong paha keatas dan menarik lengan, sehingga lawan jatuh dalam poisisi terlentang.
- g. Tehnik 26: Tehnik bantingan Kayang yaitu kedua tangan memegang leher/kepala dan pangkal lengan kanan lawan dengan rapat, kemudian lawan diangkat dengan posisi kayang dan lawan jatuh dalam posisi terlentang.

### **3. Tehnik Susupan**

Tehnik dasar susupan adalah tehnik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat kedua pegulat berdiri dengan cara memasukkan kepala/menyusupkan kapala lewat ketiak lawan, kemudian menguasai lawan dari belakang, selanjutnya menjatuhkan lawan. Tehnik dasar susupan terdiri dari 1 macam tehnik dasar yaitu:

- Tehnik 27: Tehnik susupan ketiak, yaitu kaki kiri melangkah maju seorang kiri sambil memasukan kepala keketiak, sampai posisi dibelakang lawan, kemudian lawan dijatuhkan kedepan.

#### **4. Tehnik Tarikan**

Tehnik dasar tarikan adalah dengan cara melakukan tarikan lawan untuk menguasai lawan dari belakang kemudian menjatuhkan lawan. Suatu tehnik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri. Cara untuk melakukan tehnik dasar terikan adalah sebagai berikut :

- a. Tehnik 28: Tehnik tarikan tangan yaitu tangan kiri memegang pergelangan tangan kanan lawan dan tangan kanan memegang pangkal lengan tangan kanan, kemudian sambil melangkah kekiri ke depan serong kiri tangan kanan menarik lengan lawan, sehingga posisi dibelakang lawan, dilanjutkan dengan menjatuhkan lawan kedepan.

#### **5. Tehnik Sambungan**

Tehnik dasar sambungan adalah suatu tehnik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan cara menyambungkan kedua tangan sehingga kaki dan kepala menyatu atau menyambungkan kedua tangan pada pinggang lawan, kemudian menjatuhkan lawan. Cara untuk melakukan tehnik dasar sambungan adalah sebagai berikut:

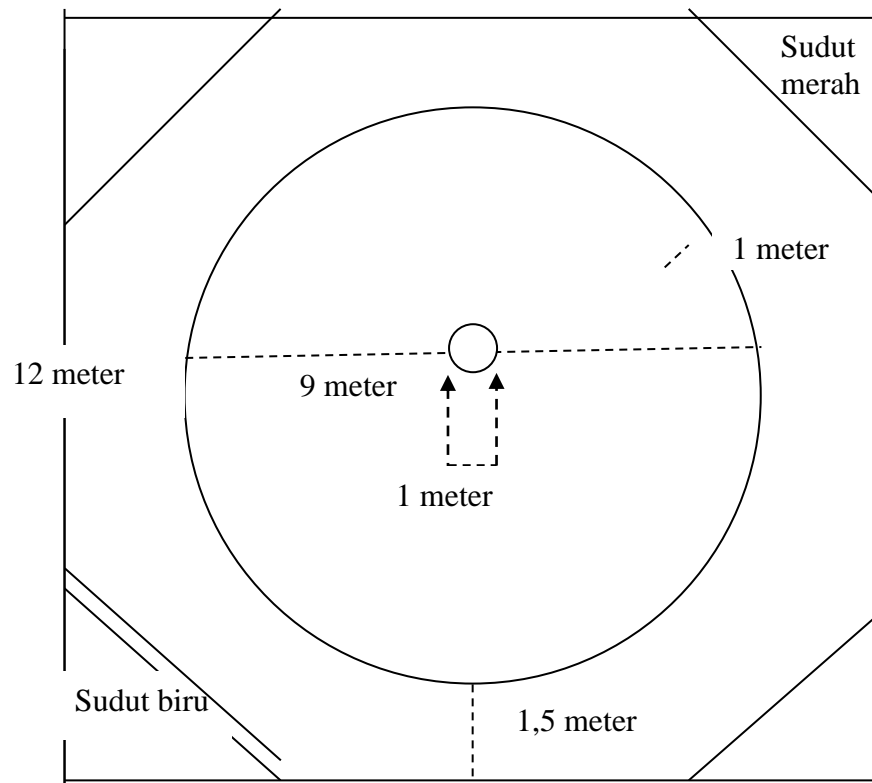
- a. Tehnik 29: Tehnik sambungan kepala dan kaki yaitu tangan kiri memegang leher/kepala lawan, tangan kanan memegang tumit kaki kiri lawan, kemudian kapala lawan ditarik kebawah kearah kaki, kedua tangan disambung, selanjutnya lawan dijatuhkan dalam posisi telentang.

- b. Tehnik 30: Tehnik sambungan pinggang yaitu kedua tangan memegang pinggang lawan, kepala didada lawan, kemudian lawan dijatuhkan terlentang dengan mendorong dada dengan kepala dan menarik pinggang.

### **2.7.3 Sarana dan Prasarana**

Beladiri gulat adalah permainan di atas matras persegi empat berbentuk bujur sangkar lebarnya 12 meter. Di tengah matras terdapat lingkaran berdiameter 9 meter. Di dalam lingkaran yang berdiameter 9 meter tersebut terdapat lingkaran lagi berdiameter 7 meter. Daerah pergulatan adalah daerah yang dikelilingi oleh lingkaran merah (Viki Febriari, 2015:1895). Untuk menjaga agar tidak terjadinya kecelakaan, di samping luas matras yang telah ditetapkan harus ditambah dengan ruangan kosong selebar 1,20 meter dan harus ditutupi dengan bahan yang sama dengan tebal matras.





Gambar 2. Matras Arena Pertandingan

### 1. Perlengkapan

Perlengkapan dalam gulat dibutuhkan oleh perorangan, dan artinya harus dimiliki oleh pemain itu sendiri yaitu: Pakaian gulat, sepatu gulat, pelindung semua persendian jika diperlukan.

### 2. Fasilitas lain

Fasilitas lain yang tersedia yaitu tempat fitnes, toilet, ruang ganti.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang diperoleh, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola pembinaan atlet dan pelatih di ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang menggunakan sistem pemanduan bakat atlet dimulai dari tahap perekrutan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan pembinaan. Sistem pembinaan berjalan dengan kurang baik, kurang terprogram, pola pelatihan kurang baik karena tidak adanya program latihan secara tertulis dan hanya berlatih seminggu 1 kali.
2. Pemberian program latihan telah dikoordinasikan oleh pelatih dengan pengurus. Selain itu, model latihan disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan berdasarkan perkembangan peraturan pertandingan.
3. Pemilihan dari siswa-siswi SMK Palebon Semarang untuk menjadi atlet gulat terbilang cukup mudah, banyak yang tertarik untuk ikut ekstrakurikuler gulat di sekolah tersebut, dengan adanya kakak kelas yang ikut terlebih dahulu dan menghasilkan prestasi yang bagus. Dengan berjalannya waktu akan terseleksi secara alamiah menjadi beberapa siswa-siswi yang masih bertahan.
4. Pemilihan pelatih direkrut melalui proses pendidikan kepelatihan dan mempunyai sertifikat pelatihan tingkat dasar selain itu pertimbangan terpenting yaitu senioritas atau loyalitas saat menjadi atlet pada kota Semarang.
5. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang secara kualitas kurang memadai, masih dibutuhkan untuk pembenahan dan perawatan. Fasilitas yang digunakan adalah tempat olahraga *indoor* dan matras.
6. Pendanaan pada ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang berasal dari anggaran sekolah tersebut yang dialokasikan sesuai dengan kebutuhan untuk proses pembinaan prestasi terkhususnya untuk ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang.

7. Prestasi yang telah dicapai sampai saat ini sudah baik dan terus mengalami regenerasi yang baik sehingga tidak terputus dan terus mencetus atlet yang berprestasi.

## **5.2 Saran**

1. Kepala sekolah dan semua jajaran di SMK Palebon Semarang harus terus memantau eksistensi ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang secara menyeluruh sebagai salah satu tempat pembinaan prestasi atlet gulat di kota Semarang.
2. Kepada Pengurus Pengcab untuk lebih peka dan terbuka dalam memonitoring berlangsungnya pola pembinaan prestasi pada ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang.
3. Kepada pelatih Pengcab untuk senantiasa memberikan motivasi, dorongan, dan bekerja sama dengan pengurus serta atlet ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang dalam peningkatan pembinaan prestasi gulat di kota Semarang.
4. Kepada atlet untuk selalu berlatih serta mencari inspirasi dalam meningkatkan prestasi sesuai dengan perkembangan peraturan pertandingan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.
5. Kepada orang tua dan masyarakat untuk senantiasa memberikan motivasi dan respon yang baik terhadap program pembinaan prestasi olahraga khususnya olahraga gulat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Paturusi. "Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga".  
*Rineka Cipta*. 2012
- Ahmad Fitrah Darmawan. 2017. "Analisis Swot Pembinaan Prestasi di PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan".  
*Jurnal Kesehatan Olahraga*, volume 5, Nomor 2.
- Ahmad Jamalong. 2014."Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (Pplp) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM)". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 3, No. 2, Desember.
- Amal.2005.Ekstrakurikuler sekolah.  
[http://www.repository.upi.edu/ekstrakurikuler sekolah](http://www.repository.upi.edu/ekstrakurikuler%20sekolah).
- Anifral Hendri. 2008. Ekskul Olahraga Membangun Karakter Siswa.  
<http://repository.upi.edu/ekstrakurikuler>.
- Danang Wicaksono. 2010. "Identifikasi Keberbakatan Anak Usia Dini dan Evaluasi dalam Cabang Olahraga Bolavoli". *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 6, Nomor 2, Juli.
- Didik Assalam dkk. 2015. "Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports*, Volume 4, Nomor 1, Agustus.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta. FIK UNY Yogyakarta.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Islahuzzaman N. 2010. "Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD-SMP Surakarta". FKIP Universitas Sebelas Maret. 2010/Februari:61 – 69.
- Khoirunnisa Aida Lulu, 2012. "Bakat Anak Usia Dini dalam Olahraga Taekwondo Menggunakan Metode *Sport Search* di Kabupaten Kendal Tahun 2012". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*
- Kamus Besar Bahasa Indonesia versi online/ daring (dalam jaringan).  
<http://www.kbbi.web.id>. (17 maret 2016).
- KONI. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. KONI

- Langgeng Asmoro Budi Mardanto. 2016. "Penelusuran Bakat Olahraga Anak Usia Dini di Sekolah Dasar". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (3).
- Muhammad Afif Ucu. 2017. "Identifikasi Bakat Olahraga pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Manonjaya Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya". *Journal of Physical Education and Sports* 6 (3) (2017). Desember, hal 291-298.
- Nedianto. 2006. "Pembinaan Prestasi Atlet Remaja Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Montong Kabupaten Tuban". *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol .04 Nomor 01 Edisi Maret Tahun 2016 halaman 23 – 31
- Rubianto Hadi. 2004. *Buku Ajar Gulat*. Semarang: FIK UNNES
- , 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia
- Rusli Lutan dan Sumardianto. 2000. *Filsafat Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*: Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumaryanto."Pembinaan Anak Secara Dini Untuk Mencapai Prestasi Olahraga".2001. *FIK Universitas Negeri Yogyakarta*. Hal 18-23
- Tia Isfiani. 2013."Potensi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Kerangdowo Kecamatan Weleri Kkabupaten Kendal". *Journal of Sport Sciences and Fitness* 2 (2).
- Tommy Soenyoto. 2017. *Pemanduan Dan Pengembangan Bakat Olahraga*: Universitas Negeri Semarang.
- Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. [http://www.google.co.id/undang\\_undang\\_sistem\\_keolahragaan\\_nasional](http://www.google.co.id/undang_undang_sistem_keolahragaan_nasional).
- Utvi Hinda Zhannisa dan Sugiyanto FX. 2015."Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy". *Jurnal Keolahragaan* 3 (1), April.

Viki Febriari. 2015. "Survei Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Se Eks Karasidenan Semarang". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 4 (6) (2015). Juni/2015:1894-1899