

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Sejarah Gulat

Pada tahun 2500 SM cabang olahraga Gulat telah menjadi suatu mata pelajaran di suatu sekolah di Negara Cina dan sekitar tahun 2050 SM gulat juga dipelajari oleh orang-orang Mesir. Sejak Olympiade Kuno, gulat telah menjadi suatu acara pertandingan, walaupun acara tersebut diadakan di dalam acara Pentathlon. Pada Olympiade I tahun 1896 di Athena gulat Gaya Yunani-Romawi menjadi suatu acara pertandingan tersendiri. Pada Olympiade III tahun 1904 di St Louis Amerika Serikat, acara pertandingan gulat hanya untuk gaya catehras catch can saja. Sedangkan pada Olympiade IV tahun 1908 di Inggris mengadakan pertandingan gulat untuk dua gaya yaitu Yunani-Romawi dan catehras catch can. Peraturan gulat Internasional baru diadakan pada Olympiade XI tahun 1936 di Berlin Jerman.

Sejak sebelum Perang Dunia II, Indonesia sudah mengenal gulat Internasional, gulat ini dibawa oleh tentara Belanda. Tahun 1941 – 1945 sewaktu Indonesia diduduki tentara Jepang, seni beladiri Jepang seperti Judo, Sumo dan kempo masuk pula ke Indonesia, sehingga gulat secara berangsur-angsur menjadi hilang. Pada tanggal 7 Pebruari 1960 didirikan sebuah organisasi gulat amatir Indonesia dengan nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI). Pertama kali gulat dipertandingkan di PON V tahun 1961 di Bandung. Tahun 1962 pada Asian Games IV di Jakarta, Indonesia menurunkan pegulat-pegulatnya secara full team, mulai dari kelas 52 kg sampai dengan 97 kg, namun prestasi para pegulat kita belum menggembirakan, Indonesia hanya meraih 2 medali perunggu melalui gulat Mujari (kelas 52 kg) dan Rachman Firdaus (kelas 63 kg) yang keduanya bertanding dalam gaya Yunani-Romawi. Dan sejak pembentukannya tahun 1960,

PGSI telah banyak melakukan kegiatan baik local, nasional maupun Internasional.(Sumut, 2019)

2.1.2 Olahraga Gulat

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh terutama lengan dan kaki untuk menyerang ataupun bertahan. Terdapat dua kategori yang dipertandingkan dalam olahraga gulat, yaitu *Freestyle* (gaya bebas) dan *Greco Roman* (gaya grego). Pada gulat gaya bebas pegulat diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badannya secara aktif, baik digunakan saat menyerang, counter ataupun bertahan. Pegulat dengan bebas menggunakan seluruh anggota badannya dan diperbolehkan untuk menyerang seluruh anggota tubuh lawannya kecuali daerah vital. “Gulat gaya bebas merupakan gaya gulat yang membebaskan pegulat untuk menangkap kaki dan menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan.” Sedangkan pada gulat gaya Romawi Yunani(*Greco*), pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dari pinggang sampai ujung tungkai kaki, mengkait dan menangkap kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif dalam setiap melakukan gerakan baik dalam menyerang ataupun bertahan (pada posisi parterre). Apabila pegulat melanggar atau 10 aturan tersebut akan dikenai sangsi oleh wasit. Gaya Romawi Yunani mempunyai Pengertian :“ Seorang pegulat dilarang keras menangkap lawan dibawah garis pinggang atau mengkait kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan.”(Debarun Chakraborty, 2016)

2.1.3 Teknik Gulat

Selain itu ada juga beberapa Teknik dalam gulat peneliti mengutip menurut para ahli di antaranya (Sutiono M.Kom., 2020) :

- Teknik Tarikan
Pada saat posisi atlet satu lawan satu dan berhadapan, penyerang menarik bagian kepala tahu tangan dari lawan. Hal tersebut bertujuan untuk

menghilangkan konsentrasi dan keseimbangan dari lawan. Selanjutnya, dilanjutkan untuk menguasai lawan dengan berputar ke samping atau belakang badan dari lawan dan kemudian melanjutkan teknik-teknik selanjutnya. Jika atlet pegulat berhasil untuk menguasai lawan maka akan mendapatkan nilai 2 poin. Jika atlet langsung melakukan teknik bantingan maka langsung mendapatkan 3 poin.

- Teknik Dorongan
Penyerang dalam olahraga gulat ini berusaha dalam menguasai lawan dengan teknik kuncian dan akhirnya mendorong hingga lawan terjatuh ke matras. Apabila berhasil melakukan teknik dorongan ini poin yang didapatkan yaitu 2 poin. Apabila berhasil mendorong dan juga menahan lawan sehingga lawan tidak bisa bergerak maka pegulat akan langsung mendapatkan kemenangan dengan bantingan.
- Teknik Bantingan
Teknik yang terdapat dalam bantingan ini ada beberapa macam yaitu, bantinga pinggang, lengan, kepala dan lain sebagainya. Jika pegulat berhasil melakukan teknik bantingan maka akan mendapatkan 3 poin. Jika melakukan bantingan namun tidak sempurna maka akan mendapatkan 2 poin.
- Teknik Gulungan
Teknik ini dilakukan apabila kedua pegulat berada di posisi bawah. Ada beberapa macam dari teknik gulungan yaitu, gulungan pinggang, kepala dan kaki. Pegulat yang berhasil melakukan teknik ini akan mendapatkan 2 poin.
- Teknik Kuncian
Pegulat yang menyerang dengan menggunakan teknik serangan dan kemudian lawan terjatuh pada posisi terlentang, maka pegulat akan mengunci lawan dalam keadaan terlentang. Kemudian pegulat dinyatakan menang dengan bantingan.
- Teknik Blocking
Apabila pegulat diserang oleh lawan, pegulat menahan serangan dari lawan dengan menekan punggung penyerang dan posisi kedua tangan berada di kanan dan kiri bahu penyerang. Pegulat terus menekan hingga lawan berlutut di matras. Apabila berhasil melakukan teknik blocking, pegulat akan mendapatkan 2 poin.
- Teknik Angkatan
Teknik angkatan dibagi menjadi 3 macam yaitu, teknik angkatan pinggang, teknik kayang dan teknik angkatan kaki. Teknik ini dimulai dari penguasaan lawan terlebih dahulu. Biasanya dapat dilakukan dengan penguasaan dari depan.

2.1.4 Bantingan

Bantingan adalah teknik dan taktik serangan jarak jangkauan dekat yang dilakukan dengan terlebih dahulu dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan, selanjutnya melalui proses mendorong atau menarik lawan untuk dihempaskan (Ii et al., 2006). Ada beberapa teknik bantingan dalam cabang olahraga gulat

- Bantingan kepala
- Bantingan lengan
- Bantingan pinggang
- Teknik kayang

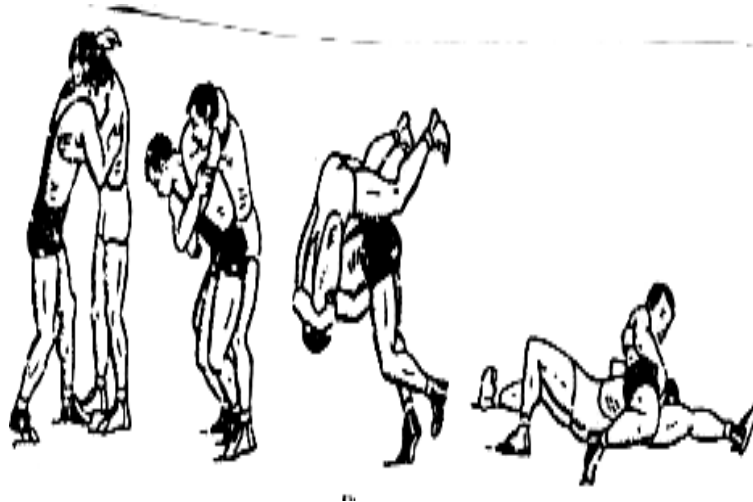
2.1.4.1 Bantingan Pinggang

Peneliti menkutip dari jurnal (Ratnasari, 2006) Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan. Yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik bantingan pinggang adalah : 1) tumpuan kaki agar bisa mengatur titik berat badan berada di antara dua kaki. Sebab dengan demikian tubuh akan stabil dan tumpuan menjadi kuat. 2) Jarak pinggang dengan lantai dasar lebih pendek atau lebih rendah dari jarak pinggang ke lantai dasar lawan, sebab yang posisi lebih pendek, artinya lebih dekat pada dasar atau landasan menjadikan posisi tubuh akan lebih stabil . 3) Usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan. Cara-cara menjatuhkan lawan dengan teknik bantingan pinggang yang biasa dilakukan dalam gaya Yunani Romawi antara lain adalah sebagai berikut :

Menggunakan kepala dan lengan : Dalam teknik bantingan ini *footwork* sangat diperhatikan.

Pelaksanaannya adalah saling berpegangan pada lengan dan beradu kepala. Kemudian melakukan putaran dengan lengan kiri di atas bahu lawan lewat leher. Kemudian melakukan gerakan mengangkat lewat pinggang, lawan dilemparkan ke

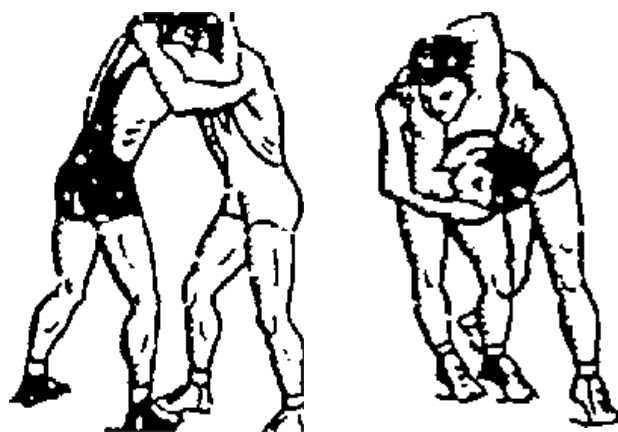
depan kemudian dikunci dengan menekan tubuh lawan ke matras.



Gambar 2. 1 Bantingan Pinggan Menggunakan Kepala Tangan

Sumber : Ratnasari, (30:2006)

Menggunakan kepala dan bawah lengan : Pelaksanaannya saling berhadapan berpegangan pada tengkuk dan beradu kepala. Melakukan gerakan memutar dan menempatkan diri di bawah lengan lawan. Melakukan gerakan memutar dan mencoba mengangkat lawan lewat pinggang.



Gambar 2. 2 Menggunakan Kepala dan Bawah Lengan

Sumber : (Ratnasari, 2006)

Gulungan Pinggang : Saling berpegangan pada pinggang. Menempatkan

pinggul di depan hip (pangkal paha) lawan. Mengangkat lawan (ongos) dan menjatuhkannya lewat atas punggung sambil membungkuk.



Gambar 2. 3 Gulungan Pinggang Atau Pangkal Paha Bagian Luar
Sumber : Ratnasari, (31:2006)

2.1.5 Kunci Gulat

Kuncian menjadi salah satu Teknik dalam gulat yang bisa membuat K.O di kutip menurut para ahli Nurjanah;(2018) terdapat 4 teknik kuncian yang dikenal dalam dunia gulat. Keempat teknik itu terdiri dari *Clinch Fighting*, *Leverage*, dan *Grappling Hold*. Khusus untuk teknik *Leverage* dibagi lagi menjadi beberapa bagian yaitu *Hip Throws*, *Cradles*, dan *Sprawl*. Untuk lebih jelasnya silahkan disimak penjelasannya di bawah ini.

1). *Clinch fighting*

Clinch Fighting dikenal juga dengan istilah bertempur dengan memiting. Dengan menggunakan teknik ini maka, lawan akan dibuat tidak berdaya atau tak berkutik. Ini karena pada dasarnya memiting adalah cara untuk mematikan gerakan efektif lawan ketika hendak melakukan serangan terhadap kita. Ini akan lebih menguntungkan juga bila kita memiliki berat dan tinggi yang lebih dari lawan. Akibat lawan tidak berkutik maka ia tak akan mampu menggunakan tendangan, tinjauan, dan senjata. *Clinch fighting* ini otomatis membuat lawan terkunci dan tak mudah untuk melakukan perlawanan karena tubuh lawan sudah tak mampu bergerak dengan leluasa seperti semula.

2). *Teknik leverage*

Teknik Leverage adalah mendapat keuntungan dari kelebihan kita atas kekurangan lawan. Seorang pegulat yang memiliki tubuh lebih tinggi dari lawannya akan lebih mudah memenangkan pertarungan. Seorang pegulat yang mendapatkan lawan lebih pendek akan lebih mudah memudarkan keseimbangannya sehingga menjadi pengendali di pertandingan.

Rata-rata pegulat dengan tubuh lebih tinggi memiliki kekurangan pada kekuatan menembak lawannya sehingga untuk melawan diperlukan penggunaan jangkauan panjang untuk kemudian bisa meraih pergelangan kaki lawan. Dengan gerakan inilah biasanya para pegulat bertubuh tinggi berhasil mengeksekusi dengan baik dan mengambil keuntungan dengan sempurna.

Pada teknik meraih pergelangan kaki lawan, maka seorang pegulat akan mampu mengangkat satu kakinya dari matras dan kemudian menyapu/menyandung kaki lain lawan sehingga akhirnya ia mampu dijatuhkan. Dengan cara begini, maka otomatis seorang pegulat bisa mengendalikan pertarungan dengan mengambil keuntungan dan berada tepat di atas tubuh lawannya.

Dalam teknik *Leverage* dikelal tiga teknik yaitu *Hip Throws*, *Cradles*, dan *Sprawl*.

- *Hip throws*

Hip throws merupakan teknik yang dilakukan dengan cara membanting bagian pinggang lawan. Setelah memastikan posisi tubuh bagian atas lawan, langkah kaki bisa diposisikan antara tubuhnya untuk mengambil kesempatan dan keuntungan.

Dengan bagian pinggang diposisikan di bawah pinggang lawan sesudah gerakan menyilang, maka sebaiknya langsung mengambil gerakan mengangkat sedikit tubuh lawan. Setelah itu barulah lawan bisa dibanting ke arah belakang pada matras. Ini adalah suatu taktik dan teknik yang cukup bisa mematikan gerakan lawan dan akhirnya memenangkan pertarungan karena lawan tak lagi bisa berkutik.

- *Cradles*

Teknik ini lebih fokus pada keuntungan seorang pegulat dalam meletakkan lawan di punggungnya. Pada teknik ini, seorang pegulat dengan tubuh yang lebih tinggi dan lengan yang lebih panjang bisa melakukan headlock atau kunci pada kepala lawan dengan satu lengan.

Sementara lengan sisi lainnya bisa diposisikan di bawah salah satu atau kedua kaki. Tangan kemudian bisa dikunci rapat dengan menariknya lebih dulu lalu mengarahkan kepala lawan serta lutut di saat yang sama. Kaki panjang para pegulat bertubuh tinggi juga mampu menambah keuntungan dengan memiringkan tubuh bagian atas lawan ke matras.

- *Sprawl*

Saat pegulat yang berpostur tubuh tinggi mendapat serangan lawan secara tiba-tiba, maka pegulat dengan postur tubuh tinggi tersebut dapat melakukan gerakan dengan menarik kedua kaki dan menjatuhkan diri ke matras. Kemudian menerkam lawan dengan berada di atasnya saat ia mencoba untuk menyerang.

Dengan ukuran tubuh yang lebih dari lawan, maka seorang pegulat dapat meraih bagian bawah tubuh lawan dan mengunci lengan lawan. Setelah itu, lanjutkan dengan membalikkannya ke punggungnya dan setelah itu bagian pinggang lawan bisa coba dikunci juga agar dia sama sekali tidak bisa bergerak dan tak dapat melawan kembali.

3). *Join Lock*

Teknik *Joint Lock* berfokus pada keterlibatan manipulasi sendi lawan. Saat melakukan teknik ini kepada lawan, maka lawan akan merasakan rasa sakit pada bagian sendi dan mampu memicu cedera pada lawan kalau penerapannya dilakukan secara mendadak atau paksa. Risiko yang terjadi antara lain adalah kerusakan otot, ligamen dan tendon. Tak hanya itu, lawan pun memiliki potensi mengalami patah tulang karena gerakan ini.

Joint lock ini biasanya meliputi, kuncian pergelangan tangan, kuncian spinal, kuncian kaki, dan kuncian lengan maupun juga manipulasi sendi kecil.

4). *Grappling Hold*

Grappling Hold atau teknik pegangan adalah cara yang tepat bila hendak mengendalikan gerakan dan posisi lawan. Pada teknik ini, ada beberapa fungsi yang banyak diterapkan.

Contoh gerakan grappling berfokus pada *clinchng*, *submission* dan juga *pinning*. *Joint lock* pun pada dasarnya juga dapat dimasukkan dalam *grappling hold* ini karena intinya adalah memegang dan mengunci sekaligus.

2.1.6 Nomor Dalam Gulat

Dalam olahraga gulat terdapat pengelompokan dalam pertandingan, baik dari segi umur maupun dalam pembagian berat badan. Dari segi umur terdapat empat kategori yaitu remaja, kadet, junior, senior dan veteran. Pada kelompok remaja dikelompokkan pegulat dari umur 14-15 tahun, sedangkan untuk kelompok kadet pada pegulat yang berusia 16-17 tahun, untuk kelompok junior pegulat yang berusia 18-20 tahun, kelompok senior pegulat yang berusia 20 tahun keatas dan kelompok veteran pegulat yang berumur 35 tahun keatas. Pengelompokan ini dibentuk dengan tujuan agar didalam pergulatan para pegulat mendapatkan lawan yang seimbang baik dari segi umur dan berat badan sehingga yang berpengaruh di dalam suatu pertandingan hanya kondisi fisik, teknik, taktik dan mental saja yang menunjang pegulat untuk memenangkan pertandingan. Hal tersebut dijelaskan oleh Erawan (2010:57) bahwa : Dalam pertandingan gulat terdapat lima kategori umur, yaitu :

- Remaja umur 14-15 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berusia 13 tahun dengan surat dokter dan izin orang tua)
- Kadet umur 16-17 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berusia 13 tahun dengan surat dokter dan izin orang tua)
- Junior umur 18-20 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berusia 17 tahun dengan surat dokter dan izin orang tua)
- Senior umur 20 tahun keatas
- Veteran umur 35 tahun keatas

Tabel 2. 1 Katagori Berat Badan

Tabel Kategori Berat Badan Remaja		Kadet		Junior		Senior	
No	Berat	No	Berat	No	Berat	No	Berat
1	29-32Kg	1	39-42 Kg	1	46-50Kg	1	50-55 Kg
2	35 Kg	2	46 Kg	2	55 Kg	2	60 Kg
3	38 Kg	3	50 Kg	3	60 Kg	3	66 Kg
4	42 Kg	4	54 Kg	4	66 Kg	4	74 Kg
5	47 Kg	5	58 Kg	5	74 Kg	5	84 Kg
6	53 Kg	6	63 Kg	6	84 Kg	6	96 Kg
7	59 Kg	7	69 Kg	7	96 Kg	7	96-120 Kg
8	66 Kg	8	76 Kg	8	96-		
9	73 Kg	9	85 Kg		120Kg		
10	73-85 Kg	10	85-100Kg				

Sumber : <https://123dok.com/>

Setiap Olahraga mempunyai peraturan yang telah ditepatkan peneliti menulis beberapa yang di kutip menurut (GuruCerdas, 2021) peraturan yang ada di dalam unsur olahraga gulat adalah sebagai berikut

- Gulat Anak-anak – 13 -16 tahun
- Gulat Mini – 6 – 12 tahun
- Gulat Senior – > 20 tahun
- Gulat Junior – 17 – 20 tahun
- Kedua pegulat tidak boleh memulai pertarungan tanpa wasit
- Selanjutnya pegulat melakukan kontak satu sama lain.
- Lakukan serangan dari salah satu pihak.
- Jika tidak melakukan kontak, wasit akan mengatakan action

2.1.7 Penilaian Dalam Olahraga Gulat

Setiap cabang olahraga pasti terdapat akan penilaian maka penilaian yang terdapat dalam pertarungan gulat adalah sebagai berikut.

- Penilaian Angka 1

Bagi setiap Pengulat yang membawa lawannya ke arah bawah serta terjadi dalam menguasainya dari belakang (kontak 3 titik dengan matras yakni 2 lengan dan 1 lutut atau 2 lutut).

Bagi setiap yang tidak bisa mengatasi tangkapan atau penguasaan terhadap lawannya dengan mengambil alih posisi dari belakang.

- Penilaian angka 2

Bagi setiap pengulat yang akan melakukan tangkapan dengan posisi parterre untuk menyebabkan lawannya berada pada posisi danger atau jatuhan.

Bagi setiap pengulat yang akan penyerangan dengan lawannya maka lakukan dengan berguling pada pundaknya.

- Penilaian angka 3

Bagi setiap pengulat yang akan melakukan tangkapan dari posisi dengan berdiri yang akan membawa lawannya ke posisi danger atau bantingan maka lakukan dengan membentuk garis lengkung.

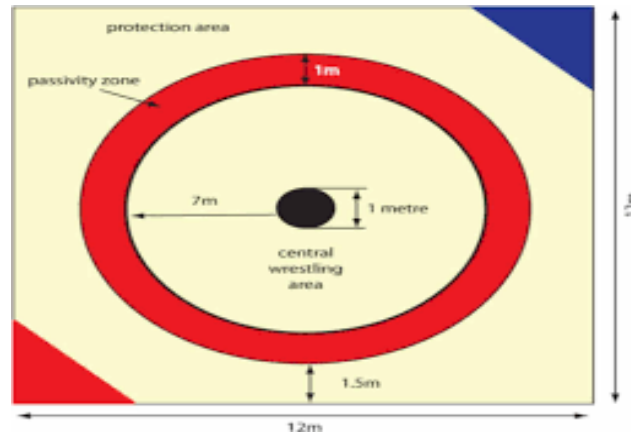
- Penilaian angka 5

Semua bantingan amplitude tinggi yang dieksekusikan pada posisi berdiri sehingga pegulat bertahan langsung berada pada posisi danger. Pegulat yang biasa mengangkat lawannya yang sedang dalam posisi ‘parterre’ dan kemudian menjatukan lawannya dengan tangkapan amplitude tinggi sehingga langsung berada pada posisi danger.

Tujuan olahraga gulat adalah menjatuhkan lawan atau mendorong lawan sampai keluar zona pertandingan yang sesuai dengan peraturan pertandingan. Apabila pegulat mampu menjatuhkan lawannya sampai bahu menyentuh matras maka mendapat dua poin tetapi apabila pegulat hanya mendorong lawan sampai keluar zona maka mendapat satu poin. Dalam olahraga gulat terdapat 3 ronde dimana setiap rondennya berlangsung selama 2 menit. (Ii et al., 2006)

Ukuran matras yang berlaku dalam pertandingan adalah 12 m x 12 m dengan garis tengah 7 meter serta daerah pasif 1 meter sekelilingnya daerah perlindungan luar 1,5 meter salah satu sisinya berhadapan diberi tanda biru dan merah sebagai

tempat posisi pegulat (daerah sudut). Dibagian tengah matras terdapat lingkaran dengan diameter 1 meter sebagai tempat dimulainya pergulatan.(Ii et al., 2006)



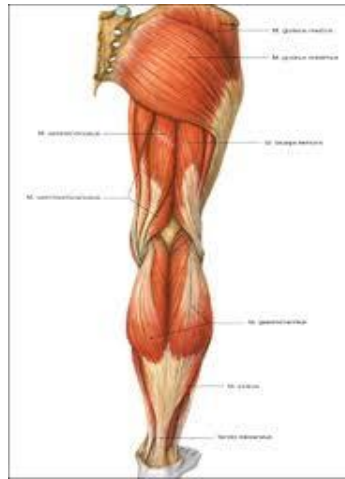
Gambar 2. 4 Matras Gulat Standar Internasional

Sumber: penjasology.web.id

2.1.8 Otot Yang Berkontraksi Dalam Gulat

1). Otot tungkai

Ketika melakukan bantingan ada beberapa otot yang berperan ketika pelaksanaan bantingan salah satunya otot tungkai di kutip dari sumber (SETYO, 2016) Tungkai manusia terbagi menjadi dua bagian yaitu tungkai bagian atas dan tungkai bagian bawah. Tungkai bawah (*ekstrimitas inferior*) digunakan sebagai penahan dan digunakan untuk segala aktivitas. Tungkai dibentuk oleh tungkai atas atau paha (*os femoris/femur*). Tulang tungkai bawah yang terdiri dari tulang kering (*os tibia*) dan tulang betis (*os fibula*) dan tulang kaki (*ossa pedis/foot bones*).



Gambar 2. 5 Otot Tungkai

Sumber: <https://olagragasport.blogspot.com/>

Komponen otot yang terdapat dalam bagian tungkai bawah terdiri atas : *muskulus fibularis longus*, *muskulus gastronemius*, *muskulus fibularis longus*, *muskulus tibialis an musculus terior*, *muskulus ekstensor halusis longus*, *muskulus fibularis ertius*, *muskulus ekstensor digitorum longus*, *muskulus plantaris*, *muskulus popliteus*, *muskulus fleksor halusis longus*, *muskulus msleousl*. Otot tungkai bagian atas terdiri dari : *muskulus sartorius*, *muskulus rectus femoris*, *muskulus*, *muskulus vestus radialis*, *muskulus vestus intermedius*, *muskulus vestus lateralis*, *muskulus tensor fascia latae*, *muskulus pectenius*, *muskulus adduktor longgus*, *muskulus gracilis*, *muskulus adduktor brevis*, *muskulus adduktor magnus*, *muskulus pektineus*, *muskulus adduktor minimis*, *muskulus adduktor magnus*, *muskulus gracilis*, *muskulus gluteus maximus*, *muskulus biceps femoris*.

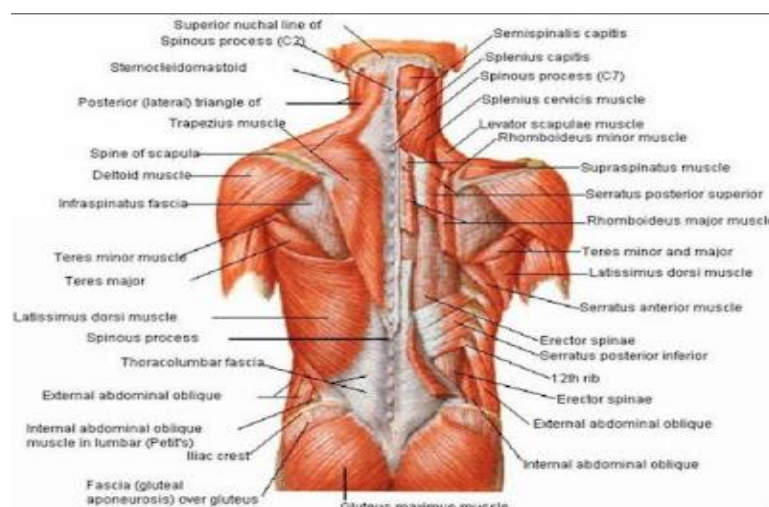
2). Otot Punggung

Disini juga berperan otot punggung dalam melaksanakan bantingan pinggang karna ada bagian-bagiannya melakukan bantingan pinggang sesuai penjelasan, dikutip dari sumber (Anantomitutorial, 2020)

Kelompok otot punggung ini adalah otot yang memang memiliki perlekatan diarea sekitar punggung saja, sehingga pembagian nama otot-otot ini dimasukkan kedalam kelompok otot punggung. Berikut ini adalah otot-otot yang

dimaksud :

- Otot Toraks Longissimus Berfungsi sebagai ekstensi spina, lateral fleksi, dan depresi iga.
- Otot Iliokostalis Toraks Berfungsi sebagai ekstensi spina, lateral fleksi, dan depresi iga.
- Otot Toraks Spinalis Berfungsi sebagai ekstensi spina.
- Otot Semispinalis Berfungsi sebagai ekstensi spina, rotasi sisi yang berlawanan.
- Otot Lumborum Iliokostalis Berfungsi sebagai ekstensi spina, lateral fleksi, dan depresi iga.
- Otot Sakrospinalis (Spina erektor) Berfungsi sebagai ekstensi spina, rotasi spina, depresi iga, dan lateral fleksi.
- Otot Multifidus Berfungsi sebagai ekstensi spina, rotasi sisi yang berlawanan.
- Otot Rotator Berfungsi sebagai ekstensi spina, rotasi sisi yang berlawanan.
- Otot Kuadratus Lumborum Berfungsi sebagai depresi iga terakhir, dan lateral fleksi.



Gambar 2. 6 Otot Punggung

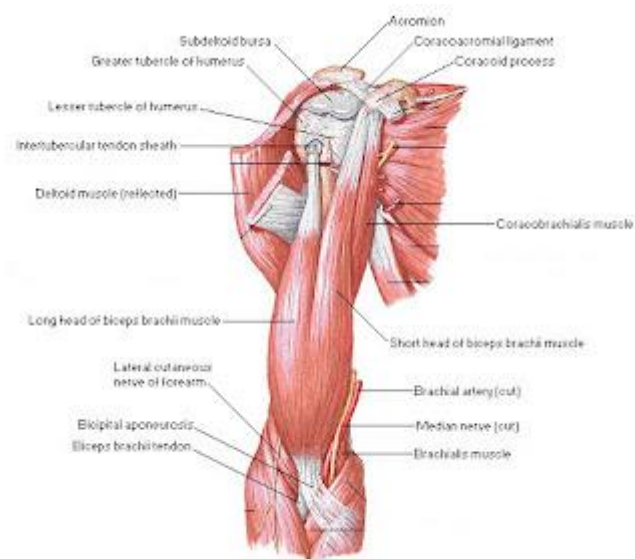
Sumber : <https://www.quora.com/>

3). Otot Lengan

Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat berkontraksi. otot kerangka biasanya dikaitkan pada dua tempat tertentu, tempat terkuat disebut origo (asal) dan yang lebih dapat bergerak disebut insiro. Origodianggap sebagai tempat dari mana otot timbul, dan insiro adalah tempat kearah mana otot berjalan. Tempat terakhir ini adalah struktur yang menyediakan kaitan yang harus digerakan oleh otot itu. Jadi gerakan oleh kontraksi otot terjadi dari insersio menuju ke origo.

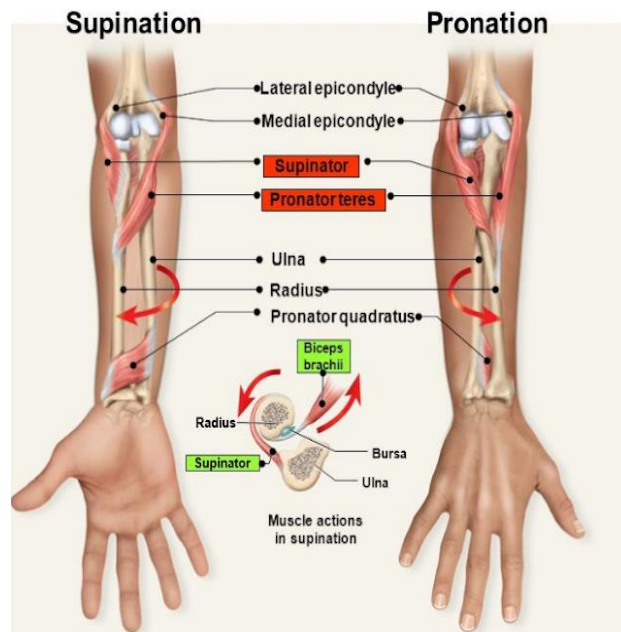
Pada bagian lengan terdapat dua bagian, yaitu lengan atas dan lengan bawah. Lengan memiliki otot-otot yang merupakan sumber kekuatan. Otot-otot pada lengan menurut (Jeklin, 2016) antara lain :

Coracobrachialis, biceps, tricep, brachialis, brachioradialis, deltoideus, palmaris longus, fleksor carpi ulnaris, fleksor carpi radialis, fleksor digitorum superficialis, fleksor pollicis longus, pronator quadratus, ekstensor carpi radialis longus, ekstensor carpi radialis, ekstensor carpi radialis longus, ekstensor carpi ulnaris, supinator, abductor pollicis longus, ekstensor pollicis brevis, ekstensor pollicis longus.



Gambar 2. 7 Lengan Atas

Sumber : <http://evan-biomekanik-ankle.blogspot.com/>



Gambar 2. 8 Lengan bawah

Sumber : <https://anatomitutorial.blogspot.com/2020/07/anatomi-otot-supinator-pada-lengan.html>

2.1.9 Kondisi Fisik Atlet

Kondisi fisik adalah seberapa jauh kemampuan dalam melakukan maupun melaksanakan olahraga. Adapun komponen kondisi fisik meliputi kekuatan otot, daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, agilitas dan keseimbangan. Kondisi fisik dalam olahraga sendiri memiliki peran yang begitu penting. Karena kondisi fisik mempunyai tujuan untuk meminimalisir akan cedera dalam sebuah latihan ataupun pertandingan. Seorang atlet sebelum diterjunkan dalam sebuah gelanggang pertandingan, harus memiliki kondisi fisik yang tergolong baik sebab itu untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan beberapa keadaan stress yang akan dihadapi olehnya. (Abidin & Jatmiko, 2022)

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Peneliti disini mengambil dari skripsi (Saeri, 2010) Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat mahasiswa FIK UNM terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik infrensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu korelasi product-moment dari Pearson (uji r), tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik, yaitu uji korelasi Spearman's (ρ).

Dan juga peneliti mengambil juga dari jurnal (Lutut Gilang Saputra Norrochmah, 2019) Penelitian survei kemampuan kelentukan tolok dan daya tahan jantung paru atlet gulat Jawa Timur di rachman camp gulat Malang bukanlah suatu penelitian baru yang meneliti tentang komponen kondisi fisik, karena terdapat beberapa penelitian survei sebelumnya yang berhubungan dengan komponen kondisi fisik yang dilakukan oleh Kurniawan (2017) yang membahas tentang masalah “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Junior Kota Malang Tahun 2017”, menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat. membantu untuk meningkatkan pencapaian prestasi atlet gulat junior di Kota Malang. Selain itu, penelitian serupa juga dilakukan oleh Khumairoh (2017) yang membahas tentang masalah “ Survei Tingkat Daya Tahan Otot dan Kecepatan Gerak pada Atlet Gulat PPLPD Kabupaten Malang”, menyatakan bahwa dengan adanya program latihan daya tahan otot dan kecepatan gerak sangat membantu untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet gulat PPLPD di Kabupaten Malang.

Dalam penelitian ini terdapat persamaan dalam melakukan pengumpulan data dari metode penelitian, pengumpulan data dengan analisis deskripsi. Perbedaannya

dari populasi dan sampel.

2.3 Kerangka Konseptual

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh terutama lengan dan kaki untuk menyerang ataupun bertahan. Terdapat dua kategori yang dipertandingkan dalam olahraga gulat, yaitu *Freestyle* (gaya bebas) dan *Greco Roman* (gaya grego). Pada gulat gaya bebas pegulat diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badannya secara aktif, baik digunakan saat menyerang, counter ataupun bertahan. Pegulat dengan bebas menggunakan seluruh anggota badannya dan diperbolehkan untuk menyerang seluruh anggota tubuh lawannya kecuali daerah vital. “Gulat gaya bebas merupakan gaya gulat yang membebaskan pegulat untuk menangkap kaki dan menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan.” Sedangkan pada gulat gaya Romawi Yunani(*Greco*), pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dari pinggang sampai ujung tungkai kaki, mengkait dan menangkap kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif dalam setiap melakukan gerakan baik dalam menyerang ataupun bertahan (pada posisi *parterre*). Apabila pegulat melanggar atau 10 aturan tersebut akan dikenai sangsi oleh wasit. Gaya Romawi Yunani mempunyai Pengertian :“ Seorang pegulat dilarang keras menangkap lawan dibawah garis pinggang atau mengkait kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan.

Bantingan pinggang dan kuncian merupakan salah satu Teknik yang harus dikuasai bagi seluruh atlit gulat karna sebagai cara mendapatkan poin dan disana bisa mendapatkan kemenangan, dan juga bantingan dan kuncian itu suatu komponen dalam gulat yang nanti akan saling bersinambungan dan akan terus saling berdampingan karena ketika melaksajan bantingan pasti akan melakukan kuncian.

Dengan pencapaian bantingan pinggang dan kuncian atlit gulat kota Tasikmalaya harus bisa memperbaiki ketika melaksanakan bantingan dan

kunciannya dengan beberapa faktor untuk menjadi lebih baik baik dengan latihan fisik maupun latihan tekniknya, maka peneliti melakukan observasi sebagai intrumennya penelitiannya. Observasi tersebut dilakukan dengan adanya proses wawancara dan dokumentasi didalamnya untuk mengambil data dan informasi mengenai proses ketika atlit gulat melaksanakan bantingan pingang dan kuncian, kemudian hasilnya dianalisis sebagai bahan kajian dan pembahasan dalam

2.4 Pertanyaan penelitian

Ada beberapa faktor yang pengaruhi atlit Kota Tasikmalaya ketika melaksanakan bantingan pinggang dan kuncian yaitu internal dan eksternal supaya maksimal di rangkum dalam pertanyaan sebagai berikut:

- Apa yang menjadikan kesulitan ketika melaksanakan teknik bantingan pinggang dan kuncian ketika bertanding ?
- Apakah dari cara penyampaian pelatih ketika latihan mudah di pahami?
- Sejauh mana kesiapan atlet ketika mau bertanding ?
- Berapa lama persiapan untuk menghadapi pertandingan ?