

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan prestasi setiap cabang olahraga di Indonesia menjadi perhatian bagi KONI pusat maupun KONI daerah. KONI pusat dan KONI daerah juga sudah melakukan Pembinaan prestasi dengan berbagai cara sejak dulu hingga sekarang. Pembinaan itu tidak hanya terpaku pada satu cabang olahraga saja, akan tetapi pembinaan yang dilakukan adalah mencapai semua cabang olahraga yang dipertandingkan ataupun diperlombakan.

Judo adalah salah satu cabang beladiri yang berasal dari Jepang dan telah menjadi olahraga populer di dunia saat ini, judo diciptakan oleh Professor Jigoro Kano atau Maha Guru Kano pada tahun 1882. Jujitsu juga disebut Yawara atau Taijutsu. Jujitsu adalah sebagai induk dari judo, sebenarnya salah satu dari Bujutsu atau seni bela diri tradisional Jepang yaitu perkelahian tangan kosong.

Judo mulai dikenal di Indonesia sejak tahun 1942 ketika tentara Jepang mulai menjajah Indonesia. Pada hari-hari tertentu tentara Jepang berlatih Judo dilingkungan asramanya. Lama kelamaan mereka bergaul dan bersahabat dengan orang-orang Indonesia dan mengajak berlatih judo. Karena tempat latihan adanya hanya dilingkungan asrama tentara Jepang, teman yang diajak belajar judo betul-betul selektif, jangan sampai membahayakan mereka.

Tahun 1955 tepatnya pada tanggal 25 Desember 1955, dibentuk organisasi judo Indonesia yang diberi nama Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI), sebagai organisasi Judo tertinggi di Indonesia yang mengatur atau mengelola kegiatan Judo secara Nasional dan Internasional. Pada tahun itu juga PJSI telah diakui oleh Komite Olympiade Indonesia sebagai Top Organisasi Judo Indonesia. Di samping itu, salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam meningkatkan prestasi olahraga dibidang olahraga judo ini adalah dengan mengadakan seleksi bibit-bibit atlet terbaik melalui kejuaraan maupun seleksi tingkat daerah seperti: KEJURDA (kejuaran antar daerah ) dan SELEKDA (seleksi daerah).

Prestasi judo Jawa Barat pada PON XVIII Riau mendapatkan hasil yang memuaskan dengan perolehan medali 6 emas, 6 perak dan 3 perunggu sedangkan DKI Jakarta mendapatkan 4 emas, 3 perak dan 5 perunggu. Berdasarkan hasil wawancara pada minggu (16/11/2014) di dojo Pelatda judo Jawa Barat Pelatih Judo Jabar, Maulana mengatakan: “Untuk mempertahankan prestasi pada PON Riau kami lebih menekankan pada kekuatan fisik untuk para atlet karena kunci keberhasilan tim Judo Jawa Barat yaitu tim pelatih selalu memberikan perhatian pada segi fisik para atlet, selain itu saya selalu melihat video di youtube kejuaraan dunia dan jika ada gerakan baru saya terapkan di tim judo Jawa Barat.

Kualitas atlet yang baik adalah dengan tingkat kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani yang tinggi pula, dengan kualitas kondisi yang baik maka seseorang akan mampu melaksanakan tugas atau berbagai aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Harsono (1988, hlm. 153) menyatakan bahwa kalau kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan program yang akan di berikan pelatih. Kesiapan kondisi fisik atlet yang baik akan memudahkan pelatih dalam melaksanakan programnya. Kondisi fisik yang baik tentunya didapat dengan melakukan kegiatan fisik atau berolahraga secara teratur dan berkesinambungan. Berbicara tentang kondisi fisik maka tentu akan membahas tentang kekuatan, daya tahan, kecepatan dan sebagainya. Untuk mengetahui kondisi fisik atau kesegaran jasmani tentu dengan melalui tes dan pengukuran, karena dengan adanya tes dan pengukuran maka dapat diketahui adanya kekurangan-kekurangan atau kemajuan-kemajuan kondisi fisik. Di dalam sebuah pencapaian prestasi yang maksimal sedikitnya. Harsono

(1988, hlm.100) menyatakan bahwa, untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Mengenai Prestasi tersebut Harsono (1988, hlm.100) menjelaskan bahwa :

- 1). Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir keterampilan teknik gerakan seperti melompat.
- 2). Latihan taktik adalah latihan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet.
- 3). Latihan fisik adalah latihan untuk mempersiapkan fisik untuk menghadapi pertandingan. Mencakup komponen –komponen fisik antara lain. Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Ledak (*Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*), dan Daya Tahan (*Endurance*).
- 4). Latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet dan perkembangan emosional seperti semangat bertanding, sportifitas, percaya diri, dan lain – lain.

Dari Uraian di atas maka penulis merasa perlu melakukan penelitian terhadap sejauh mana kondisi fisik pada atlet judo Jawa Barat. Sebab kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh dalam peningkatan prestasi. Dimana unsur yang perlu ditingkatkan bagi atlet judo adalah Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Ledak (*Power*), Kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), Kelentukan (*Flexibility*), dan Daya Tahan (*cardio vascular*).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah di atas maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Untuk menghindari penyimpangan masalah yang terlalu jauh, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bagaimana profil kondisi fisik atlet judo Jawa Barat tahun 2015 ?
2. Komponen kondisi fisik manakah yang dominan pada atlet judo Jawa Barat?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya masalah dan untuk menghindari interpretasi yang salah, maka ditentukan pembatasan masalah hanya pada hal-hal pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu Profil Kondisi Fisik Atlet Judo Jawa Barat Tahun 2015 yang meliputi : Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Ledak (*Muscular Power*), Kelincahan (*agility*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*Flexibility*), Daya Tahan (*cardio vascular*).

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Judo Jawa Barat Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui komponen fisik yang dominan bagi atlet judo Jawa Barat.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang diantaranya adalah :

1. Sebagai informasi kepada para pelatih tentang kondisi fisik atlet Judo Jawa Barat pada saat ini.
2. Sebagai bahan masukan kepada pelatih dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian sebuah prestasi yang diharapkan.
3. Sebagai bahan evaluasi dan menjadi tolak ukur kemajuan hasil pembinaan atlet Judo Jawa Barat.
4. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pikiran bagi peneliti, dan lembaga-lembaga olahraga khususnya bagi atlet dan cabang olahraga judo.

## **F. Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup permasalahan yang terfokus pada profil tingkat kondisi fisik atlet Judo Pelatda Jawa Barat tahun 2015. Adapun batasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kajian kondisi fisik hanya dilihat pada kemampuan atlet pada komponen daya tahan, fleksibilitas, kekuatan, kelentukan, dan power.
2. Subjek penelitian ini adalah atlet Judo Pelatda Jawa Barat.

## **G. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti ambil adalah sebagai berikut:

### **1. BAB I : PENDAHULUAN**

Dalam bab 1 peneliti menyampaikan informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan dengan urutan penulisannya sebagai berikut: Latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, pembatasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian.

### **2. BAB II : KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS**

Pada bab 2 peneliti menulis mengenai teori-teori yang berhubungan dengan variabel penelitian. Dalam bab 2 ini juga dijelaskan mengenai kerangka pemikiran dan hipotesis pemikiran. Adapun cara penulisannya sebagai berikut: Sejarah perkembangan judo, latihan dasar dalam olahraga judo, pembagian teknik dalam olahraga judo, peraturan dalam olahraga judo, kondisi dan peranannya dalam olahraga judo, karakteristik kondisi fisik cabang olahraga judo.

### **3. BAB III : METODE PENELITIAN**

Untuk itu dalam bab metode penelitian ini penulis menjelaskan bagaimana cara-cara penelitian yang akan dilakukannya melalui tahapan-tahapan berikut: Desain penelitian, populasi dan sampel, langkah-langkah penelitian, instrument penelitian, lokasi dan waktu penelitian, prosedur pengolahan data.

#### **4. BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

#### **4. BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Jadi dalam bab ini penulis menyimpulkan penelitiannya dari awal permasalahan sampai dilakukannya penelitian berikut cara melakukan penelitian.

**Daftar Pustaka**

**Lampiran-Lampiran**