

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam era globalisasi yang penuh dengan perkembangan teknologi dan segala bentuk persaingan – persaingan yang sangat ketat. Kita disuguhkan dengan kondisi kondisi alam yang semakin hari semakin tidak ramah, yang menyebabkan kita berusaha untuk menyeimbangkan tubuh dengan alam. Makin banyak pula manusia yang aktif berolahraga menurut eksistensinya baik olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Banyak perkembangan jenis – jenis olahraga yang berkembang, olahraga Judo misalnya.

Keberhasilan seorang pejudo dalam mencapai prestasi tinggi tidak akan tercapai tanpa latihan melalui program latihan yang sistematis, disiplin dan motivasi atlet itu sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988:100) bahwa: “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.”

Olahraga Judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub, maupun perkumpulan organisasi lainnya. Oleh karena itu, perlu ada upaya atau usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet. Penjelasan tersebut sesuai dengan pendapat Kadir (1985, hlm.15) bahwa:

Tujuan olahraga judo adalah untuk membina mental maupun fisik seseorang, berjiwa ksatria yang disesuaikan dengan arti dari pada judo itu sendiri, yaitu *Ju* berarti kebenaran dan *Do* berarti jalan, jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang ksatria.

Dengan memahami tujuan cabang olahraga Judo tersebut diharapkan para pejudo dapat mengaplikasikan manfaat dari latihan judo, baik itu untuk dirinya sendiri maupun menjadi contoh bagi orang lain. Oleh karena itu untuk dapat

RUSDIANA ABDUL AZIZ, 2015

HASIL BANTINGAN TEKNIK TSURI GHOSI DIKAITKAN DENGAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DAN OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memahami tujuan dari olahraga judo, seorang pejudo harus melalui beberapa proses latihan seperti *Ukemi* (teknik jatuhan), *Uchikomi* (pengulangan teknik dalam gerakan), dan *Randori* (permainan judo). Dari semua unsur di atas, seorang pejudo harus memiliki kemampuan baik itu dari segi teknik, taktik, fisik, maupun mental, sehingga seorang pejudo dapat mencapai *performance skill* yang sempurna. Hal ini dikarenakan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental saling mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding.

Olahraga yang berciri khas bantingan ini sangat unik, selain orang yang melakukan bantingan harus mempunyai kekuatan lengan yang sangat prima (mendorong, menarik, dan mengangkat), tetapi juga mampu menghilangkan keseimbangan lawan dengan cara menarik baju daripada lawannya. Dalam olahraga judo juga dikenal berbagai macam teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*). Selain teknik bantingan (*Nage Waza*) Judo mempunyai ciri khas lain yaitu teknik kunci (*Ne Waza*) dan cekikan (*Shime Waza*). Ada beberapa teknik bantingan dalam judo yang harus dipelajari oleh pejudo, namun dalam menghadapi pertandingan biasanya pejudo hanya mengandalkan satu atau dua teknik bantingan saja.

Teknik bantingan dalam judo ada 40 macam teknik bantingan (*nage waza*) dari semua teknik tersebut *Tsuri goshi* merupakan teknik bantingan pinggang di mana tangan kanan Tori memegang *Obi* (sabuk) bagian belakang *Uke*. Dengan kekuatan pinggang, *Uke* diangkat dan diputar ke depan sehingga *Uke* terlempar.

Penulis melihat selama pertandingan dan kejuaraan sering menemukan seorang pejudo melakukan bantingan dengan teknik *Tsuri goshi* sering digunakan oleh pejudo dan menghasilkan nilai *ippon*, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti faktor apa yang menyebabkan para pejudo sering menggunakan teknik tersebut. Mungkin sering digunakannya teknik *tsuri goshi* pada pertandingan judo disebabkan oleh faktor fisik yang tidak terlalu sulit dan seringkali menghasilkan nilai *ippon*. Maka dari itu, penulis mencoba meneliti faktor fisik apa saja yang mendukung keberhasilan teknik tersebut sehingga menghasilkan nilai *ippon*. Nilai *ippon* dalam judo adalah ketika seorang pejudo melakukan teknik bantingan yang

RUSDIANA ABDUL AZIZ, 2015

HASIL BANTINGAN TEKNIK TSURI GHOSI DIKAITKAN DENGAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DAN OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

baik, adapun teknik bantingan yang baik dalam judo adalah ketika seorang pejudo melakukan teknik pegangan terhadap lawan (*kumikata*) kemudian berhasil menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*) kemudian memindahkan arah untuk mengambil teknik (*tsukuri*) ,menempatkan posisi yang benar saat melakukan bantingan (*kake*) dan diakhiri dengan teknik bantingan (*nage*) disertai dengan kekuatan dan kecepatan penuh maka itu yang disebut *ippon* atau hasil yang sempurna dalam judo dengan catatan punggung lawan jatuh menempel ke matras.

Adapun hal lain yang menarik perhatian penulis untuk mengangkat atau meneliti teknik *Tsuri goshi* adalah dilihat dari keberhasilan melakukan teknik *Tsuri goshi*. Bantingan *Tsuri goshi* adalah merupakan teknik bantingan pinggang di mana tangan kanan *Tori* memegang *Obi* (sabuk) bagian belakang *Uke*. Dengan kekuatan pinggang, *Uke* diangkat dan diputar ke depan sehingga *Uke* terlempar . Seperti yang dikemukakan Noors (2000,hlm.69) “*Tsuri Goshi* adalah merupakan teknik bantingan pinggang di mana tangan kanan *Tori* memegang *Obi* bagian belakang *Uke*. Dengan kekuatan pinggang, *Uke* diangkat dan diputar ke depan sehingga *Uke* terlempar.

Maka itu penulis akan coba mengungkap melalui sebuah penelitian dengan judul “**Hasil Bantingan Teknik Tsuri Ghosi Dikaitkan Dengan Kekuatan Otot Punggung dan Otot Tungkai Pada cabang Olahraga Judo**”. Karena semakin kuat tarikan otot punggung dan tungkai maka semakin baik pula tingkat keberhasilan bantingan teknik *Tsuri Goshi*.

B. Rumusan Masalah

Teknik-teknik judo yang di pelajari tidak akan dapat dikuasai secara keseluruhan dengan baik, oleh karena itu latihan harus di lakukan secara berulang - ulang dalam waktu yang cukup lama agar dapat menjadi teknik yang baik, bahkan dapat menjadi teknik andalan dalam setiap pertandingan. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik secara sempurna.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot punggung dan tungkai terhadap hasil teknik bantingan *Tsuri goshi*, maka permasalahan pun muncul dengan yang berhubungan dengan judul yang penulis kemukakan.

Adapun masalah tersebut sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot punggung dengan hasil bantingan teknik *Tsuri goshi* pada cabang olahraga judo?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan hasil bantingan teknik *Tsuri goshi* pada cabang olahraga judo?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot punggung dan tungkai dengan hasil bantingan teknik *Tsuri goshi* pada cabang olahraga judo?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah ingin memperoleh gambaran serta penjelasan mengenai hubungan kekuatan otot punggung dan tungkai terhadap teknik bantingan *Tsuri goshi* pada cabang olahraga judo.

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot punggung dengan hasil bantingan teknik *Tsuri goshi* pada cabang olahraga judo.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil bantingan teknik *Tsuri goshi* pada cabang olahraga judo.
3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot punggung dan tungkai dengan hasil bantingan teknik *Tsuri goshi* pada cabang olahraga judo.

D. Manfaat Penelitian

Dalam setiap penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam pengembangan olahraga khususnya pada cabang judo.

Penulisan berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kegunaan sebagai berikut :

1. Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya olahraga judo. Terutama yang berkaitan dengan hubungan kekuatan otot punggung dan tungkai yang berpengaruh pada hasil teknik bantingan *Tsuri goshi*.

2. Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat di rekomendasikan kepada pembina olahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga judo sebagai salah satu bahan informasi, tentang hasil teknik bantingan *Tsuri goshi*, sehingga dapat memberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan teknik bantingan *Tsuri goshi* dan landasan untuk proses pembinaan dalam mencari bibit-bibit atlet berpotensi mendapatkan prestasi di cabang olahraga Judo.

E. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan dalam pelaksanaannya lebih terarah pada tujuan. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditujukan pada hubungan kekuatan otot punggung dan tungkai dengan hasil teknik bantingan *Tsuri goshi* pada cabang olahraga judo.
2. Pengukuran dan pengujian terbatas pada hubungan kekuatan otot punggung dan tungkai dengan hasil bantingan *Tsuri goshi* pada cabang olahraga judo.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti perkuliahan pada semester 2 cabang olahraga judo di FPOK UPI Bandung 2013.
4. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampel* dengan jumlah sampel 20 orang.
5. Penelitian digunakan dengan teknik bantingan *Tsuri goshi*.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan salah satu penafsiran dari istilah yang digunakan, maka penulis perlu menjelaskan istilah yang digunakan. Istilah yang digunakan adalah sebagai berikut :

RUSDIANA ABDUL AZIZ, 2015

HASIL BANTINGAN TEKNIK TSURI GHOSI DIKAITKAN DENGAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DAN OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Harsono (1988, hlm.176) menyatakan bahwa : “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.
2. Otot menurut penelusuran google bahwa : Otot adalah sebuah jaringan dalam tubuh manusia yang berfungsi sbagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang, karena otot memiliki kemampuan untuk berkontraksi.
3. Otot punggung menyatakan bahwa : Otot punggung adalah bagian gerak tubuh sebagai gerak aktif dari leher sampai ketulang ekor untuk berkontraksi.
4. Otot tungkai menyatakan bahwa : Otot tungkai adalah bagian kaki sebagai gerak aktif yang memanjang dari bagian atas paha ketelapak kaki untuk berkontraksi.
5. Kekuatan otot punggung mnyatakan bahwa : Kekuatan otot punggung adalah kemampuan bagian gerak tubuh sebagai gerak aktif dari leher sampai ketulang ekor untuk berkontraksi dan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
6. Kekuatan otot tungkai menyatakan bahwa : Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan bagian kaki sebagai gerak aktif yang memanjang dari bagian atas paha ketelapak kaki untuk berkontraksi dan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
7. Noors (2000:66) menjelaskan bahwa :

“*Tsuri Goshi* adalah merupakan teknik bantingan pinggang di mana tangan kanan *Tori* memegang *Obi* bagian belakang *Uke*. Dengan kekuatan pinggang, *Uke* diangkat dan diputar ke depan sehingga *Uke* terlempar”.

Gerakan gerakan teknik “*Tsuri Goshi* adalah posisi pertama persiapan tengah dan pegangan tangan. Tangan kanan berpindah kebelakang memegang *Obi*, kemudian kaki kanan bergeser kedepan. Kaki kiri berputar kearah kiri lewat belakang kaki kanan *Tori*, sehingga posisi *Tori Uke* sejajar hanya pada bagian sisi kirinya saja. Dengan kekuatan kedua tangan *Tori* maka badan *uke* ditarik ke atas sehingga kedua kakinya terangkat sedikit (jinjit). Dengan bantuan putaran pinggang, maka *uke* akan terlempar ke depan”.
8. Menurut Jigoro Kano (1989:77) *Tsuri Goshi* adalah :

After breaking your opponent's balance to front, you grab his belt at the back with your right hand, pull him onto your hip, and throw him forward by twisting.

- 1. While in the right natural posture, take a half-staf back with your right foot so that your opponent comes forward with his left.*
- 2. While breaking his balance to the front, put your right and through his left armpit and grab his belt at the back.*
- 3. Turn in put your right foot at the inside front of his right foot, pararel to it, and bring your left foot outside his.*
- 4. Bend your knees and pull him tightly againts you by lifting with both hands.*
- 5. Rise him on your hips.*
- 6. While lifting his body with your right hand, straighten your knees and rise your hips.*
- 7. At the sometime, pull down hard with your left hand.*
- 8. Your opponent falls at your feet.*

Jadi *Tsuri Goshi* menurut penjelasan diatas ialah Setelah kita menghilangkan keseimbangan lawan ke depan, ambil ikat pinggang *uke* di bagian belakang dengan tangan kanan kita, tarik ke pinggul kita, dengan bantuan pinggul, lawan sedikit di hentakan ketas, dan lempar lawan ke depan dengan cara memutar.

- 1. Tori menarik uke ke arah depan sehingga uke labil, selanjutnya kaki kanan tori melangkah ke depan kaki kiri bagian dalam uke dengan bertumpu pada bola kaki, sambil tangan kanan masuk ke bagian dalam tangan kiri uke dan langsung memegang obi (ikat pinggang) uke bagian belakang.*
- 2. Kemudian kaki kiri tori ditarik sejajar dengan kaki kanannya sambil berputar badan, sehingga uke menempel di punggung tori.*
- 3. Tori merendahkan badan dengan cara membengkokkan ke dua lutut, sehingga titik berat badan tori lebih rendah dari titki berat badan uke.*
- 4. Lengan kiri menarik lengan kanan uke dengan sekuat-kuatnya ke arah depan bersamaan dengan lengan kanan tori mengangkat obi uke kearah depan.*
- 5. Putarkan pinggang ke arah kiri sehingga uke terlempar dan melayang ke arah depan.*

6. Tarik *uke* ke bawah dengan keras menggunakan tangan kiri sehingga *uke* jatuh di matras.
7. *Tori* tetap memegang lengan baju kanan *uke*, ini sebagai kendali sehingga *uke* jatuh dengan bagian punggung di matras.