

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub, maupun di perkumpulan lainnya. Oleh karena itu perlu ada upaya dan usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi

Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul dalam diri seorang pejudo. Selain itu perlu ditunjang oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan menguasai teknik,taktik,kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih, dan didukung juga sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat tujuannya dengan olahraga, juga harus ditunjang oleh program latihan yang direncanakan dengan baik, terarah, dan bermutu.

Judo menurut Kano (1989,hlm. 20) menjelaskan bahwa : “...*it's aim is making the body strong useful and healthy while building character though mental and moral dicipline*”. Yang dimaksud dalam pernyataan diatas adalah ditujukan untuk membina watak manusia, karena di dalamnya ditanamkan prinsip-prinsip keberanian, ketertiban dan kedisiplinan. Selanjutnya olaharaga judo menurut Kadir (2013, hlm. 1) menjelaskan bahwa :” Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri dari jepang dan telah populer di dunia dewasa ini.

Keberhasilan seorang pejudo dalam mencapai prestasi tinggi tidak dapat tercapai tanpa latihan melalui program latihan yang sistematis, disiplin dan motivasi atlet itu sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1990,hlm. 100) bahwa:”tujuan serta sasaran dari latihan atau *training* adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya smaksimal mungkin.”

Ada dua sebutan bagi orang yang sedang berlatih judo yaitu *Tori* dan *uke*, *Tori* adalah orang yang melakukan bantingan, sedangkan *Uke* adalah orang yang di banting. Dalam teknik judo juga terdapat teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik, dan mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhnya (*Ukemi*) dan teknik menghasilkan keseimbangan (*Kuzushi*). Ada beberapa teknik bantingan dalam judo yang perlu dipelajari seorang pejudo, namun dalam menghadapi pertandingan biasanya pejudo memiliki teknik andalan satu atau dua teknik bantingan saja. Seperti dijelaskan Inokuma dan Sato(1980,hlm. 23) yakni:” *though you should be familiar with all kind of nage waza,you will find it to your advantage to discover the one or two that particuraly seem to suit yoi and work on them until you have mastered them completely*”,dan mengumpulkan satu atau dua teknik yang paling cocok baginya dan malakukan latihan sehingga benar-benar menguasainya. Oleh karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin.

Latihan teknik untuk mempermahir teknik-teknik gerak yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet, salah satu upaya agar pejudo mempunyai kualitas teknik andalan yang tinggi adalah dengan melalkukan *Uchikomi* atau disebut juga *drill*, dalam hal ni adalah teknik bantingan bertujuan agar dapat dilakukan dengan sempurna dan peluang untuk menghasilkan *Ippon* (nilai tertinggi/sempurna). Pejudo juga dituntut untuk menguasai empat unsur teknik bantingan itu sendiri,yaitu : menghilangkan keseimbangan (*Kuzushi*), memindahkan badan (*tsukuri*), saat melaksanakn teknik (*kake*) dan saat melempar lawan dengan teknik tertentu (*nage*). Jika keempat unsur tersebut dapat dilakukan dengan benar oleh seorang pejudo maka secara otomatis seorang pejudo dapat melakukan bantingan dengan *ippon* adalah nilai sempurna akibat suatu bantingan lawan *ippon* yang sempurna baru akan terjadi apabila seorang pejudo membanting lawannya jatuh sebagian besar punggungnya menyentuh matras dengan kekuatan dan kecepatan penuh. Untuk dapat melakukan bantingan dengan nilai *ippon* tentu diperlukan dukungan kekuatan dan kecepatan dengan memanfaatkan momentum secara tepat.

Teknik *Nage Waza* merupakan salah satu bagian dari teknik utama pada olahraga Judo. Menurut Noors (2000, hlm. 43) “*Nage Waza* adalah teknik melempar atau membanting” yang dimana pejudo membanting atau melempar lawanya ke matras dengan terlebih dahulu menghilangkan keseimbangan lawanya. Teknik ini sering dipergunakan oleh pejudo pada saat pertandingan karena semua pejudo yang bertanding pasti ingin membanting lawannya sesuai dengan teknik yang telah mereka latih.

Kemudian jenis-jenis teknik ini dibagi lagi menjadi dua kelompok yaitu *Tachi Waza* ialah teknik melempar sambil berdiri dan *Sutemi Waza* ialah teknik melempar sambil menjatuhkan diri. *Tachi Waza* dibagi beberapa teknik yakni *Te Waza* ialah teknik bantingan/ lemparan tangan, *Koshi Waza* ialah teknik bantingan/ lemparan pinggang, dan *Ashi Waza* ialah teknik bantingan/ lemparan kaki. Sedangkan *Sutemi Waza* dibagi beberapa teknik yaitu *Ma Sutemi Waza* ialah teknik melempar sambil menjatuhkan diri ke belakang dan *Yoko Sutemi Waza* ialah teknik melempar sambil menjatuhkan diri kesamping.

Dari berbagai teknik bantingan dalam judo, teknik bantingan *ura nage* atau *couter attack* digunakan dalam pertandingan karena pejudo saat melakukan teknik bantingan *ura nage* lawanya jatuh sebagian besar punggungnya menyentuh matras dan kemungkinan untuk menghasilkan nilai *ippon* lebih besar. Karena teknik *ura nage* adalah teknik bagian pinggang, dimana bagian bantingan tenaga, dimana bagian tubuh punggung belakang *Uke* menempel ke dada *Tori* dan melekungkan pinggang, sedangkan tangan *Tori* memeluk tubuh *Uke* di pinggang. Kemudian badan *Tori* melengkung kebelakang seperti akan melakukan sifat kayang sambil mengangkat *uke*, sehingga posisi *uke* berada di atas dada *Tori* sehingga badan *Uke* akan terlempar kebelakang, tapi saat *tori* menjatuhkan atau melempar *uke* badan *tori* tidak boleh terlentang badan *tori* harus melungkup atau miring saat jatuh.

Menurut Harsono (2016, hlm. 32) dengan *fleksibilitas* yang lebih baik seorang pemain basket dapat bergerak dengan lebih lincah, seorang pelari gawang akan dapat mengambil sikap yang lebih baik dia atas gawang sehingga melayangannya menjadi lebih ekonomis, seorang perenang akan

dapat melakukan gerakan kaki dan tangan dengan lebih efisien, demikian pula atlet-atlet hoki, voli, gulat, judo, sepakbola, bulutangkis, serta atlet-atlet dari cabang lain, prestasinya akan banyak tergantung dari *fleksibilitas* ruang gerak sendi-sendinya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian. *Fleksibilitas* merupakan faktor yang diperlukan dalam semua cabang olahraga termasuk olahraga judo khususnya pada saat melakukan teknik *ura nage*. Karena untuk melakukan gerakan yang efisien diperlukan unsur *fleksibilitas*. Jika seorang pejudo memiliki *fleksibilitas* yang baik akan dapat melakukan teknik dengan maksimal dan menghasilkan nilai *ippon*.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh *fleksibilitas* dengan bentuk latihan kayang Terhadap Peningkatan keterampilan Teknik *Ura nage* Dan peneliti menyakini akan ada keuntungan yang didapat yaitu informasi tentang metode latihan yang akan diteliti dengan data-data yang otentik yang akan didapat.

Peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang latihan fleksibilitas pada atlet judo, dan mengambil judul

“Pengaruh latihan *fleksibilitas* melalui latihan kayang dengan *medicine ball* pada Peningkatan keterampilan Teknik *Ura nage* Cabang Olahraga Judo”.

## 1.2. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat peningkatan pengaruh latihan *fleksibilitas* melalui latihan kayang dengan *medicine ball* pada peningkatan keterampilan teknik *ura nage* yang signifikan cabang olahraga judo?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *fleksibilitas* melalui latihan kayang dengan *medicine ball* pada peningkatan keterampilan teknik *ura nage* yang signifikan cabang olahraga judo.

Dalam semua penelitian sudah barang tentu hasil penelitian tersebut ingin memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, apabila penelitian ini terbukti berarti pada taraf signifikan yang telah ditentukan oleh peneliti, maka yang diharapkan dapat diperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti umumnya bagi semua pihak yang melakukan penelitian ini.

1. Menjadi bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pengaruh latihan *fleksibilitas* melalui latihan kayang dengan *medicine ball* pada peningkatan keterampilan teknik *ura nage* cabang.
2. Menambah informasi kepada pelatih dan atlet mengenai pengaruh latihan *fleksibilitas* melalui latihan kayang dengan *medicine ball* pada peningkatan keterampilan teknik *ura nage*.

### 1.5. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian skripsi yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

1. Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.
3. Bab III : Metode Penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

4. Bab IV : Bab ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.
5. Bab V : Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi tentang hasil penelitian

Yazid farhan, 2017

**PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS MELALUI LATIHAN KAYANG DENGAN MEDICINE BALL PADA  
PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK URA NAGE CABANG OLAHRAGA JUDO**

universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)