

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Judo adalah seni beladiri, olahraga, dan filosofi yang berakar dari Jepang. Judo di kembangkan dari seni beladiri kuno Jepang yang disebut *jujutsu*, *jujutsu* merupakan seni bertahan dan menyerang dengan tangan kosong maupun senjata pendek. Sebagaimana yang dikemukakan dalam Suwarli (2016) menurut Achmad (2013, hlm.2) adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan telah menjadi olahraga yang populer pada saat ini. Judo diciptakan oleh Prof Jigoro Kano atau Maha Guru Jigoro Kano pada tahun 1882 yang disebut juga Nippon Den Kodokan. Judo berasal dari teknik-teknik *Jujitsu* atau *Yawara* yang merupakan salah satu jenis *Bujutsu* (seni beladiri tradisional Jepang) yaitu perkelahian tangan kosong. Jujutsu berisikan teknik-teknik seperti membanting, memiting, mencekik, mematahkan, persendian, memutar, pukulan, dan menendang.

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub maupun perkumpulan lainnya, Suwarli berpendapat dari jurnal yang di tulis Kano, Inokuma dan Sato:

Suwarli (dalam Kano, Inokuma & Sato, 2001, hlm. 20) menjelaskan bahwa ”...*it’s aim is making the body strong, useful and healthy while building character through mental and moral discipline*”.

Jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang ksatria.

Dalam suwarli (2016) Blais, Trilles, & Lacouture (2007, hlm.21) 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 particularly seem to suit you and work on them until you have mastered them completely*”.

Maksud pernyataan tersebut adalah bahwa para pejudo yang baik harus mengetahui semua teknik “nage waza” dan mengunggulkan satu atau dua teknik yang paling cocok baginya dan melakukan latihan sehingga benar-benar

Pingki Nurfauziah, 2018

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

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

menguasainya. Karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin.

Berdasarkan hasil observasi dalam kejuaraan internasional, nasional, dan kejuaraan daerah setiap pejudo memiliki jurus atau teknik andalan dalam setiap pertandingan, teknik-teknik yang dipakai pada saat bertanding sebagian besar adalah teknik *osoto gari*, *ippon seoi nage*, *tai otoshi*, *uchi mata*. Teknik ini paling banyak dipakai karena teknik ini merupakan teknik yang efektif dan efisien dalam pertandingan atau randori. suwarli (2016, hlm.50).

Menurut Abdul kadir Andi Achmad (2010, hlm.29) ada 7 tehnik melempar atau (*Nage Waza*) salah satu dari ke-7 tehnik nage waza ini adalah tehnik uchi-mata, tehnik uchi-mata adalah tehnik bantingan sambil menyambit dalam (*Inner thigh reapping throw*). Pertama tori perlu menghilangkan keseimbangan badan *uke* ke depan atau keserong kanan depan dihilangkan, tori menyapu atau menyambit tungkai kaki bagian dalam *uke*. Pada tehnik uchimata ini tori harus menarik dengan ke dua tangannya agar mengilangkan keseimbangan *uke*, selain

Pingki Nurfauziah, 2018

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

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

menghilangkan keseimbangan *tori* juga harus kuat dan cepat untuk menarik *uke* dengan ke dua tangannya agar timing pada saat menghilangkan keseimbangan *tori* melakukan tarikan dengan cepat dan sempurna, maka dari itu peliti menggunakan metode latihan karet.

latihan judo terdapat istilah *uchikomi*, *uchikomi* adalah latihan memasukan atau membiasakan gerakan salah satu tehnik bantingan yang dilakukan secara berulangulang. Salah satu *uchikomi* yang baik adalah *uchikomi* dengan menggunakan karet ban sepeda, dengan menggunakan karet bansepeda pada saat melakukan *uchikomi* ini akan lebih membantu karena ban sepeda berasal dari karet yang bekerja dengan sistem pegas sehingga menimbulkan tarikan pada saat melakukan *uchikomi*, selain itu juga karet ban sepeda harganya ekonomis, serta dengan *uchikomi* menggunakan karet ban sepeda ini juga dapat melatih dua komponen pilar latihan yaitu dapat melatih tehnik sekaligus fisik atlet.

Pingki Nurfauziah, 2018

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI
TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG
OLAHRAGA JUDO**

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

Dalam penelitian ini metode latihan untuk meningkatkan power ada beberapa cara salah satunya dengan menggunakan karet ban sepeda, dalam hal ini karet termasuk dalam katagori ketahanan. Menurut martens (2004,hlm.325) bahwa “*Resistance training can be done to develop not only strength, but also endurance, power, and speed*”. Artinya latihan ketahanan dapat dilakukan untuk mengembangkan tidak hanya kekuatan, tetapi juga daya tahan, power dan kecepatan.

Power merupakan gabungan komponen kondisi fisik kekuatan dan kecepatan hal ini sesuai dengan pendapat harsono (1988, hlm.200) dalam bukunya menuliskan “*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.”

uchikomi yang akan diterapkan adalah *uchikomi* menggunakan karet ban sepeda, teknik yang akan dilatih dengan menggunakan karet ban sepeda adalah tehnik uchi-mata, .

Kelebihan *uchikomi* menggunakan karet ban sepeda adalah (1) Karena ban sepeda terbuat dari karet sehingga pada saat melakukan *uchikomi* karet bekerja seperti pegas yang mampu

Pingki Nurfauziah, 2018

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI
TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG
OLAHRAGA JUDO**

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

menarik kembali pada saat melakukan *uchikomi*, (2) *Uchikomi* dengan karet ban sepeda melatih komponen fisik yang menggabungkan dua komponen fisik sekaligus yaitu kekuatan dan kecepatan atau sering disebut dengan power, (3) *Uchikomi* karet dapat dilakukan secara mandiri, (4) Dari segi ekonomis *uchikomi*.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu, Apakah latihan *uchikomi* menggunakan alat bantu dapat berpengaruh terhadap kecepatan bantingan tehnik *uchimata*

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut, untuk mengetahui apakah latihan *uchikomi* dengan menggunakan alat bantu berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan bantingan teknik *uchimata*.

1.3 Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna

Pingki Nurfauziah, 2018

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI
TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG
OLAHRAGA JUDO**

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

mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut, untuk mengetahui apakah latihan *uchikomi* dengan menggunakan alat bantu berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan bantingan teknik *uchimata*.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, maka hasilnya dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapapun pihak-pihak tersebut diantaranya :

1. Secara teoretis

Untuk memperoleh pemahaman secara teoretis mengenai metode pelatihan dalam olahraga judo khususnya, sebagai bahan referensi, sumbang keilmuan dan rujukan bagi atlet kota Sukabumi, pelatih, dan pembina pada umumnya.

2. Secara praktis

Dapat memberikan masukan bagi atlet, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga judo, memberikan variasi latihan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa serta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Pingki Nurfauziah, 2018

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

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

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci bahwa:

1. BAB I Pendahuluan : dalam bab ini diuraikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II Kajian Pustaka : pada bab ini diuraikan teori-teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis.
3. BAB III Metode Penelitian : pada bab ini berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lain seperti populasi dan sample, variable, dan analisis data.
4. BAB IV Hasil Penelitian dan pembahasan : dalam bab ini penulis membahas mengenai pengelolaan atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan.

Pingki Nurfauziah, 2018

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

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