

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan dunia olahraga semakin hari semakin modern, juga diikuti dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang mempengaruhi perkembangan dan daya pikir insan olahraga sehingga diperlukan pemilihan metode-metode latihan yang tepat dan efektif untuk menunjang prestasi olahraga. Suatu hal yang tidak pernah lepas dari dunia olahraga yaitu adanya latihan, tanpa latihan tidak mungkin tercapai prestasi secara optimal. Didalam berlatih atau bekerja harus dilakukan secara berulang-ulang, salah satunya dengan menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya setiap harinya sehingga tercapainya peningkatan dalam latihan.

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub, maupun perkumpulan lainnya. menurut Achmad (2013, hlm. 2), “ judo 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. 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 semaksimal mungkin”.

Teknik dasar olahraga judo diantaranya membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan

lawan (*kuzushi*). Ada beberapa teknik bantingan dalam judo yang harus dipelajari oleh pejudo, namun dalam menghadapi pertandingan biasanya pejudo Memiliki teknik andalan satu atau dua teknik bantingan. 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 particularly seem to suit you and work on them until you have mastered them completely.*

Maksud dari pernyataan tersebut adalah 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 menguasainya, karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin. Mengenai pentingnya aspek teknik untuk dikuasai atau dilatih menurut Harsono (1988, hlm. 100) “Latihan teknik adalah latihan untuk mempernahir teknik- teknik gerak yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet”. Dari berbagai teknik bantingan dalam judo, teknik *o goshi* merupakan salah satu teknik yang sering digunakan oleh para pejudo Indonesia. Maka peneliti tertarik untuk meneliti teknik ini. Seperti yang dijelaskan menurut [websitesedukasi.com](http://websitesedukasi.com) bahwa :

*O goshi* atau yang disebut dengan bantingan pangkal paha memutar. Pada gerakan ini cukup sulit karena perlu mencengkeram lengan lawan dan tangan satu lagi memeluk bagian belakang tubuh lawan. Saat memutar tubuh ke belakang, kita perlu melakukan gerakan seperti menggendong atau mengangkat lawan, baru kemudian kita bisa membanting lawan ke tanah. teknik bantingan dengan seluruh pinggul (*large hip throw*). Untuk melakukan bantingan tau lemparan *o goshi*, Anda harus menghilangkan keseimbangan badan *uke* kedepan atau serong kanan depan Uke, angkatlah Uke ke pinggula kanan *tori*, lalu angkatlah pinggul tersebut sambil melakukan gerakkan memutar agar *uke* terlempar.

Maksud pernyataan di atas adalah, bahwa 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 menguasainya. Karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin. Hasil teknik *o goshi* merupakan kemampuan yang ditentukan oleh teknik dan kondisi fisik. Oleh karena itu, dengan kemampuan kondisi fisik yang baik akan menunjang kualitas teknik yang baik pula. Maka, tanpa kondisi

Asti Puspa Dewi, 2019

PENGARUH LATIHAN CORE STABILIZATION TERHADAP TEKNIK O GOSHI PADA CABANG OLAHRAG JUDO

Universitas pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perputakaan.upi.edu](http://perputakaan.upi.edu)

fisik dan teknik yang mempunyai maka mustahil teknik *o goshi* dapat dilakukan dengan maksimal.

Dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai kondisi fisik atlet judo yang dalam melakukan teknik *o goshi*. Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek-aspek lainnya dan memberikan peranan penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga judo. menurut Harsono (1988, hlm. 153) “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Dari penjelasan tersebut menegaskan bahwa latihan kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet. Oleh karena itu, dalam proses pelatihan cabang olahraga perlu adanya penekanan pada aspek fisik dengan tidak mengenyampingkan kondisi-kondisi lainnya. Ada beberapa aspek yang harus dilatih dengan baik, seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 101) yaitu ,”(a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik dan (d) latihan mental.” Keempat aspek tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Karena bila salah satu aspek diatas tidak dilatih maka akan berpengaruh besar terhadap penampilan seorang pejudo dalam pertandingan untuk mencapai prestasi maksimal.

Dalam melakukan teknik *o goshi* di butuhkan keseimbangan yang baik, terutama bagian inti tubuh yang berfungsi sebagai pusat energi dalam menyalurkan tenaga keseluruhan bagian tubuh dan pusat keseimbangan tubuh. Karena dalam melakukan teknik *o goshi* pejudo sering kehilangan keseimbangan yang di sebabkan oleh lemahnya inti tubuh pada saat pejudo melakukan gerakan bantingan. Jika inti tubuh tidak kuat maka saat membanting tubuh pejudo beresiko kehilangan keseimbangan, otomatis inti tubuh akan berpindah, maka tubuh akan jatuh kearah jatuhnya inti tubuh tersebut. Sehingga hasil bantingan pun tidak maksimal. Hal ini sependapat dengan Borrow dan Mc. Gee : 1979 di dalam buku Harsono (1988, hlm. 223):

Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* kita dalam kondisi statis dan mengontrol *system neoumuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Latihan stabilisasi juga bermanfaat sebagai tahanan kita mempertahankan kondisi tubuh yang tidak stabil dikarenakan bergerak menjadi stabil.

Untuk meningkatkan kualitas teknik *o goshi* dalam olahraga judo di butuhkan latihan stabilisasi, karena dengan baiknya keseimbangan tubuh maka dalam melakukan teknik pun akan lebih baik. Stabilisasi dalam cabang olahraga judo sangat di perlukan karena jika seorang pejudo keseimbangannya (stabilisasi) rendah maka pada saat akan melakukan teknik bantingan *o goshi* maka akan merusak hasil bantingan yang di hasilkan. Seperti yang di jelaskan Salo (2008, hlm. 87) "*a weak core can lead to poor technique and increased risk of injury*". Artinya inti yang lemah dapat menyebabkan teknik yang buruk dan meningkatkan resiko cedera. Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa komponen stabilisasi sangat di perlukan dalam setiap cabang olahraga salah satunya cabang olahraga judo. Oleh karena latihan stabilisasi bertujuan untuk menciptakan keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh saat pejudo melakukan bantingan dalam teknik *o goshi* agar nilai yang di hasilkan menjadi ippon.

Latihan stabilisasi terhadap teknik *o goshi*, latihan stabilisasi adalah latihan tahanan yang dari dulu selalu di pakai dalam latihan judo, hasilnya pun berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan tubuh saat melakukan teknik, berpengaruh juga terhadap pertahanan saat di banting *tori*. Pengaruh latihan stabilisasi terhadap teknik *o goshi*, teknik *o goshi* mengandalkan putaran tubuh dan dorongan lengan, maka bagian inti tubuh harus di latih agar putaran tubuh dan dorongan lengan akan seirama, sehingga bantingan pun akan berhasil.

Begitu banyak keunggulan teknik *o goshi*, dengan demikian peneliti tertarik lebih dalam untuk meneliti teknik *o goshi*. Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian. Stabilisasi merupakan faktor yang diperlukan dalam semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga judo khususnya pada saat melakukan teknik *o goshi*. Karena untuk melakukan gerak yang eksplosif diperlukan unsur keseimbangan yang baik. Peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang latihan stabilisasi pada

atlet judo dan mengambil judul: **“PENGARUH LATIHAN *CORE STABILIZATION* TERHADAP TEKNIK *O GOSHI* PADA CABANG OLAHRAGA JUDO ”**.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan latihan *core stabilization* terhadap teknik *o goshi* pada cabang olahraga judo”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Setiap kegiatan penelitian yang akan dilakukan pasti memiliki tujuan yang akan dicapai, karena penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah suatu hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna mencapai tujuan penelitian. Adapun tujuan dari penulisan ini ialah: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang signifikan dihasilkan dari latihan *core stabilization* terhadap teknik *o goshi* pada cabang olahraga judo.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

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 di tentukan oleh peneliti, maka yang diharapkan dapat memperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi pihak-pihak terkait:

1. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan bagi pemain/atlet khususnya untuk cabang olahraga judo dalam memahami maksud dan tujuan penerapan metode latihan latihan *core stabilization* terhadap teknik *o goshi* pada cabang olahraga judo.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga judo. dalam mengetahui

latihan *core stabilization* terhadap teknik *o goshi* pada cabang olahraga judo.

3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi bagi guru olahraga dan pelatih dalam mengembangkan kemampuan keterampilan teknik dasar bermain judo dengan menggunakan perbandingan metode latihan latihan *core stabilization* terhadap teknik *o goshi* pada cabang olahraga judo.

### 1.5 Batasan Operasional Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Yang membatasi penelitian ini adalah focus kepada “latihan *core stabilization* terhadap teknik *o goshi* pada cabang olahraga judo”.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *core stabilization*.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik *o goshi* pada cabang olahraga judo.
4. Populasi penelitian ini adalah atlet yang tergabung dalam PPLD Judo Kota Bandung yang berjumlah 12 orang dan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling*.

### 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan, peneliti bermaksud untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

**BAB I Pendahuluan.** Pada bab ini membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, batasan penelitian, struktur organisasi skripsi.

**BAB II Kajian Pustaka.** Pada bab ini membahas tentang Landasan Teori, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis.

**BAB III Metode Penelitian.** Pada bab ini membahas tentang cara yang akan digunakan pada penelitian dalam mendukung pengolahan data yang didapat setelah melakukan penelitian.

Asti Puspa Dewi, 2019

PENGARUH LATIHAN CORE STABILIZATION TERHADAP TEKNIK O GOSHI PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perputakaan.upi.edu

**BAB IV Hasil Penelitian.** Pada bab ini membahas hasil dari pengolahan data, yang hasilnya digunakan sebagai jawaban pada penelitian yang telah dilakukan.

**BAB V Kesimpulan dan Saran.** Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan serta membahas saran-saran yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.