

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi yang beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu.

Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi atlet dalam cabang olahraga adalah dengan metode pelatihan yang baik, dukungan lain juga datang dari para ahli dibidang olahraga dan ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu yang membuat dasar pelatihan menjadi lebih baik.

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”.

Dengan memahami tujuan utama dari latihan maka seorang pejudo diharapkan dapat mengaplikasikan manfaat dari latihan atau training, baik itu untuk dirinya sendiri maupun menjadi contoh bagi orang lain. Untuk dapat memahami tujuan dari olahraga Judo, seorang pejudo harus melalui beberapa aspek latihan. Dari semua unsur di atas, seorang pejudo harus memiliki kemampuan baik itu dari segi teknik, taktik, fisik, maupun mental, hal ini

Rifqi A Basit, 2013

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik Tsuru Goshi Dalam Olahraga Judo

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

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 kuat tetapi juga mampu menghilangkan keseimbangan lawan dengan cara menarik, mendorong baju lawannya. Ada dua sebutan bagi orang sedang berlatih Judo yaitu *Tori* dan *Uke*, *Tori* adalah orang melakukan bantingan, sedangkan *Uke* adalah orang yang dibanting. 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 jatuhnya (*Ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*Kuzushi*). Selain teknik bantingan (*Nage Waza*) Judo mempunyai ciri khas lain yaitu teknik kunci cekikan (*Katame Waza*), dan teknik menyerang bagian tubuh yang vital (*Atemi Waza*). Semua teknik bantingan dalam olahraga judo harus dipelajari oleh pejudo, namun ketika melakukan *Randori* (bertanding) biasanya pejudo hanya mengandalkan beberapa teknik bantingan saja sebagai teknik andalannya.

Teknik dasar bantingan dalam Judo ada 40 macam teknik bantingan, dari sekian banyak teknik tersebut penulis bermaksud meneliti salah satu teknik yaitu *Tsuri Goshi*. Menurut pengamatan penulis dalam beberapa pertandingan Judo dan di dalam video-video pertandingan Judo teknik *Tsuri Goshi* sering di gunakan. Tidak jarang para pejudo menggunakan teknik *Tsuri Goshi* sebagai teknik andalannya saat bertanding. Karena *Tsuri Goshi* sebagai teknik yang dijadikan

teknik andalan oleh para pejudo untuk mendapatkan nilai sempurna atau menang mutlak (*ippon*).

Teknik *Tsuri Goshi* yaitu merupakan teknik bantingan pinggang dimana tangan kanan *Tori* memegang *Obi* (ikat pinggang) bagian belakang *Uke*. Dengan kekuatan pinggang, *Uke* diangkat dan di putar ke depan sehingga *Uke* terlempar dan jatuh ke matras.

Melihat dari pelaksanaan teknik *Tsuri Goshi*, banyak kelebihan dan keuntungan dalam melaksanakan teknik tersebut. Karena pada saat melakukan *Randori* lawan pasti berusaha tidak mau dipegang bajunya (*Judogi*). Kita bisa memanfaatkan momentum tersebut dengan memegang *Obi* belakang pinggang, tetapi tidak melupakan peraturan dalam *Randori* itu sendiri, dimana tidak boleh memegang *Obi* lawan lebih dari 5 detik. Disinilah kita bisa mengambil teknik *Tsuri Goshi*, karena salah satu tangan *Tori* menarik dengan baju *uke*, dan tangan kanan *Tori* memegang *Obi* belakang *Uke*. Dengan demikian pegangan akan lebih kuat mencengkram *Uke* lewat *Obi* tersebut. Maka *Tori* akan lebih mudah mengangkat *Uke* karena pegangannya yang bisa lebih kuat dan bisa mengangkat.

Adapun yang mendasari pengambilan teknik *Tsuri Goshi* yaitu dengan adanya teori dan fakta tentang komponen fisik yang berperan besar atas keberhasilan melakukan teknik *Tsuri Goshi*. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti teknik bantingan *Tsuri Goshi*.

Komponen fisik yang mempengaruhi dan mendukung keberhasilan bantingan *Tsuri Goshi* ialah kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang, jika seorang pejudo memiliki kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang yang

baik, maka akan menghasilkan teknik bantingan yang sempurna atau menang mutlak (*Ippon*).

Kekuatan otot lengan berguna untuk menahan dan mengatasi tekanan dari luar. Seperti yang di jelaskan oleh Harsono (1988:176) kekuatan adalah “kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan dengan suatu tahanan”. Sedangkan fleksibilitas pinggang menunjang dalam melakukan teknik bantingan *Tsuri Goshi*. Fleksibilitas menurut Matjan (2005 : 28) adalah “Tingkat ruang gerak suatu persendian”. Tapi seorang pejudo tidak hanya dilatih fisiknya saja, aspek-aspek lainnya pun seorang pejudo perlu dilatih, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) bahwa “Ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”.

Teknik bantingan *Tsuri Goshi* dengan sempurna dan melayang akan mendapatkan point tinggi yang menghasilkan *Ippon* (nilai tinggi / menang mutlak). Untuk menghasilkan *Ippon* tersebut Pada teknik bantingan *Tsuri Goshi* di butuhkan komponen fisik yaitu kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pada pinggang, karena semakin baik kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang maka akan sangat berpengaruh pada hasil bantingan *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.

Untuk itu penulis mencoba mengungkap tentang teknik *Tsuri Goshi* melalui penelitian ini dengan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik *Tsuri Goshi* Dalam Olahraga Judo ”**.

Rifqi A Basit, 2013

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik *Tsuri Goshi* Dalam Olahraga Judo

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

B. Rumusan Masalah

Dari sekian banyak Teknik-teknik Judo, pejudo tidak akan dapat menguasai teknik-teknik Judo secara keseluruhan dengan baik. Oleh karena itu latihan harus dilakukan secara rutin dan dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama, agar dapat menjadi teknik yang baik. Terutama pada teknik yang di senangi dan dikuasai dengan baik bahkan itu dapat menjadi teknik andalan. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik secara sempurna.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas maka permasalahan yang di anggap penting untuk di teliti lebih lanjut adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan di ungkap dan di rumuskan oleh penulis maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.

Rifqi A Basit, 2013

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik Tsuri Goshi Dalam Olahraga Judo

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

2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang secara bersamaan dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian atau penulisan seseorang maupun kelompok pastilah ada. Penulisan berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kegunaan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritik dan informasi yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan dalam bidang olahraga, khususnya olahraga Judo serta ilmu kepelatihan pada umumnya. Terutama yang berkaitan dengan hubungan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.

2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat di rekomendasikan kepada pembina olahraga Judo sebagai salah satu bahan informasi tentang hasil bantingan *Tsuri Goshi*. Sehingga dapat memberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan teknik bantingan *Tsuri Goshi* dan landasan untuk proses pembinaan.

E. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam melaksanakan dan pada tujuan yang akan di capai, maka permasalahan dalam penelitian di batasi sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditujukan pada hubungan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.
2. Pengukuran dan pengujian terbatas pada hubungan kekuatan otot lengan, fleksibilitas pinggang dan bantingan *Tsuri Goshi*.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah mengikuti perkuliahan Judo FPOK UPI Bandung.
4. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampel* dengan jumlah sampel 20 orang.
5. Teknik yang di gunakan adalah teknik *Tsuri Goshi*.

F. Definisi operasional

Guna menghindari kemungkinan salah penafsiran dengan istilah dalam penelitian, maka penulis membatasi beberapa istilah yang di gunakan sebagai berikut :

1. *Kekuatan Bumpa* (1983) yang dikutip Harsono (1988:177) mengemukakan bahwa “*strength is define as the ability to apply force against resistance*”. Yang artinya kekuatan didenifisikan sebagai suatu kemampuan otot untuk menerapkan kekuatan terhadap suatu tekanan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis mengambil suatu pengertian

Rifqi A Basit, 2013

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik Tsuri Goshi Dalam Olahraga Judo

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

bahwa inti dari kekuatan lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menghasilkan tegangan dengan tekanan atau beban.

2. Fleksibilitas menurut Harsono (1988:163) adalah “ Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi”. Fleksibilitas juga di tentukan oleh elastis tidaknya otot – otot tendon dan legamen. Jadi berdasarkan uraian di atas maka fleksibilitas pinggang adalah kemampuan otot pinggang untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi yang seluas-luasnya.

3. Hubungan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) adalah “bersangkutan ada sangkut pautnya, bertalian, berkaitan”. Jadi hubungan dalam penelitian ini berarti seberapa besar keterkaitan atau dukungan dari kekuatan lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan *Tsuri Goshi*.

4. Bantingan, menurut Inkoma dan Sato (1980:23) menerangkan bantingan adalah “suatu lemparan atau campakan lawan ke bawah dengan mendapat nilai yang tinggi”.

5. 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 membengkokan ke dua lutut, sehingga titik berat badan *tori* lebih rendah dari titik berat badan *uke*.
4. Lengan kiri menarik lengan kanan *uke* dengan sekuat-kuatnya ke arah depan bersamaan dengan lengan kanan *tori* mengangkat *obi uke* ke arah 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 dimatras.