

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

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. Oleh karena itu perlu ada upaya atau usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet.

Terjemahan harfiah dari kata judo adalah cara yang halus. Cara atau jalan yang dimaksud disini memiliki arti konotasi secara etika dan filosofis. 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 di atas adalah ditujukan untuk membina watak manusia, karena di dalamnya ditanamkan prinsip-prinsip keberanian, ketertiban dan kedisiplinan. Selanjutnya olahraga 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 dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.

Proses latihan untuk meningkatkan prestasi ada beberapa hal yang harus diperhatikan dan dilatih termasuk dalam hal kondisi fisik, Mengenai kondisi fisik dan power. Harsono (2016, hlm.1) mengemukakan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mendukung program latihan atlet, kondisi fisik merupakan kondisi dimana fisik atlet terlihat dapat melakukan program latihan yang diberikan, Sedangkan mengenai power Harsono (2016, hlm.55) mengemukakan bahwa: “Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan”. Selanjutnya Harsono (1988, hlm.200) menjelaskan bahwa:

Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

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

”Power adalah kemampuan mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat”. Power diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. Power terdiri dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Mengenai power diungkapkan oleh Bempa (1999:279) bahwa: *“Power is the product of two abilities strength and speed”*. Begitu pula pendapat dari Dick dkk yang dikutip oleh Harsono (2016, hlm.80) mengemukakan bahwa “power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat”. Berkaitan dengan penelitian adalah dilakukan dengan pemahaman, bahwa power sangatlah penting untuk cabang-cabang olahraga tertentu terutama judo, apabila seorang memiliki power lengan yang baik, maka diharapkan seorang atlet dapat membanting dengan maksimal.

Power sangat dibutuhkan dalam olahraga judo. Olahraga judo merupakan olahraga *body contact* yaitu olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung diantara olahragawan (Straub, 1980). Dalam pertandingan judo, seorang pejudo mahir dapat memperoleh kemenangan dalam pertandingan melalui poin ippon atau kemenangan mutlak yaitu melalui teknik bantingan. Selain efektif juga efisien karena waktu pertandingannya bisa menjadi singkat dan energi yang dikeluarkan pun tidak terlalu terkuras serta kalau dilihat dari unsur keindahan akan lebih menarik untuk ditonton maka untuk memperoleh itu seorang pejudo selain cepat dan kuat maka harus mempunyai power yang sangat baik supaya dapat mendapatkan hasil ippon.

Menurut Pelatih PON judo 2016 Jawa Barat Asep Mulyana dalam wawancara mengenai power pada atlet PON Jawa Barat beliau berkata “power merupakan salah satu yang utama dalam olahraga judo, power sangat dibutuhkan terutama untuk kelas kecil yang bermain dengan cepat dan harus kuat dalam membanting, contoh dengan atlet kelas kecil yang bermain pada PON Jawa Barat kemarin mereka mendapatkan hasil yang bagus dan dapat membanting lawan dengan bagus karena mereka mempunyai power yang sangat bagus pula” begitu komentar dari beliau sebagai salah satu Pelatih judo Jawa Barat pada saat PON 2016 di Jawa Barat.

Kemudian menurut salah satu atlet PON Jawa Barat 2016 juga yang mendapatkan medali emas di kelas 78 kg putri yaitu Szalsa Maulida berkomentar bahwa “memang power sangat dibutuhkan sekali Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

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

oleh seorang Atlet Judo saya sendiri merasakannya, karena ketika kita akan membanting lawan bukan hanya tenaga atau kekuatan yang dibutuhkan akan tetapi harus cepat juga dalam membanting lawan supaya mendapat poin yang sempurna atau ippon”.

Bentuk latihan yang sering digunakan dalam latihan power otot lengan pada Atlet Judo di Indonesia adalah dengan menggunakan latihan *rope climbing* dan *pull up* maka dari itu penulis mengambil kedua bentuk latihan tersebut untuk mengetahui dan membandingkan mana yang lebih efektif dalam latihan untuk meningkatkan power otot lengan Atlet Judo. Penelitian ini mengambil data dari atlet UKM Judo, karena sebagian banyak atlet UKM Judo UPI adalah Atlet PON Jawa Barat.

Bagian tubuh yang sangat dominan pada saat membanting dengan teknik atas adalah bagian lengan, Lengan adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai bahu. Sedangkan, pada lengan terdapat otot otot yang sangat kuat dan harus selalu dilatih seperti otot trisep dan otot bisep yang mempunyai daya ledak yang sangat kuat pada saat berkontraksi, maka dari itu dalam judo sangat penting dalam melatih power lengan.

Oleh Karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Perbandingan Latihan *Rope Climbing* dengan *Pull-up* Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Atlet Judo Universitas Pendidikan Indonesia yang masih aktif di UKM. Peneliti meyakini adanya keuntungan yang dapat diambil yaitu informasi tentang adanya perbedaan latihan *rope climbing* dengan *pull-up* pada peningkatan power otot lengan dengan data-data otentik yang didapat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini yaitu

1. Apakah latihan *rope climbing* berpengaruh dan signifikan terhadap peningkatan power otot lengan?
2. Apakah latihan *pull-up* berpengaruh dan signifikan terhadap peningkatan power otot lengan?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan latihan *rope climbing* dan *pull-up* terhadap peningkatan otot lengan?

Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

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

1.3 Kegunaan 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 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 penelilitain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah adanya perbandingan latihan power melalui latihan *rope climbing* dengan latihan *pull-up* pada peningkatan power otot lengan;
2. Menambah informasi kepada Pelatih dan atlet mengenai adanya perbedaan latihan *rope climbing* dengan latihan *pull-up* terhadap peningkatan power otot lengan.

1.4 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap penelitian, maka penulis perlu memberikan definisi atau penjelasan istilah-istilah penting maka dengan itu penulis mengemukakan definisi operasional sebagai berikut:

1. Latihan menurut **Bompa** (1994, hlm.4) adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan;
2. Power menurut Harsono (2016, hlm.80) mengemukakan bahwa: “Dalam power, kecuali ada *strength* terdapat pula kecepatan. Power adalah kemampuan untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat”;
3. Power lengan yaitu kemampuan otot yang ada dari bagian tangan sampai bahu yang dapat berkontraksi dengan kuat dan cepat;
4. *Rope climbing exercise* menurut *Fitstream.com* adalah latihan tubuh penuh yang merupakan tes kekuatan yang hebat, Latihan ini berfungsi pengembang tubuh bagian atas yang hebat sekaligus membangun pegangan besi dan meningkatkan ketangkasan dan keterampilan koordinasi;
5. *Pull-up* menurut Hananto (2007, hlm.29) adalah gerakan menggantung pada sebuah palang dengan posisi telapak tangan

Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

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

menghadap ke depan atau ke belakang dan kemudian mengangkat tubuh hingga dagu melewati palang tunggal.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka peneliti menentukan tujuan dari penelitian ini yaitu

1. Untuk mengetahui seberapa besar latihan *rope climbing* berpengaruh terhadap peningkatan power otot lengan;
2. Untuk mengetahui seberapa besar latihan pull-up berpengaruh terhadap peningkatan power otot lengan;
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan latihan rope climbing dan pull-up terhadap peningkatan otot lengan.

1.6 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan dalam pelaksanaan lebih terarah pada tujuan. Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tertentu itu.

Adapun pembatasan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya terbatas pada hasil power lengan pada Atlet Judo;
2. Variable bebasnya yaitu: Latihan *Rope climbing* dan Latihan *Pull-up*;
3. Variable terikatnya yaitu: Power Otot Lengan;
4. Ruang lingkup penelitian ini terfokus pada bentuk latihan *rope climbing* dan latihan *pull-up* terhadap peningkatan power otot lengan pada Atlet Judo;
5. Populasi dan sampel yang digunakan adalah Atlet Judo yang aktif dalam UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Judo di UPI;
6. Tes untuk mengukur power lengan ini yaitu menggunakan alat *medicine ball*.

Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

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

1.7 Batasan Istilah

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahan pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

1. Mengenai fisik dan kekuatan, Harsono (2016, hlm.53) mengemukakan bahwa: “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”;
2. Power menurut Bumpa (1983) yang dikutip Harsono (1988, hlm.177) mengemukakan bahwa : “*Strength is define as the ability to apply force against resistance* “;
3. Pentingnya kondisi fisik 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”.

1.8 Struktur Organisasi Skripsi

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

Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

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.

Bab III : Metode Penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

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

Bab IV : Bab ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.

Bab V : Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi tentang hasil penelitian.