BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukan prestasinya. Untuk itu perlu adanya pengembangan berbagai upaya peningkatan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di club-club olahraga judo maupun organisasi perkumpulan lainnya.

Keberhasilan seorang pejudo dalam mencapai prestasi tinggi tidak bisa dicapai begitu saja, akan tetapi dicapai dengan suatu proses yang dinamakan latihan, seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988:100) sebagai berikut, "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin".

Untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi yang maksimal perlu ditunjang oleh berbagai faktor; antara lain kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas latihan, kualitas pelatih, dan kualitas atlet itu sendiri. Selain itu harus ditunjang pula oler unsur-unsur kekuatan, kecepatan, dan ketepatan waktu untuk dapat melakukan teknik bantingan.

Dari semua unsur di atas, seorang pejudo harus memiliki kemampuan, baik itu dari segi teknik, taktik,

fisik, maupun mental, sehingga seorang pejudo dapat mencapai "performance skill" yang sempurna. Mengenai latihan teknik, Harsono (1988 : 100) menjelaskan sebagai berikut:

> Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Dalam olahraga judo kita akan menemui berbagai macam teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Teknik-teknik dasar tersebut perlu dikuasai oleh para pejudo dan merupakan peran yang penting untuk penguasaan teknik-teknik berikutnya seperti ukemi (teknik jatuh) dan kuzushi (teknik menghilangkan keseimbangan lawan).

Penguasaan teknik selanjutnya adalah melakukan latihan teknik membanting (nage waza), dimana seorang pejudo harus mempunyai satu atau dua teknik yang menjadi andalannya. Untuk lebih menguasai teknik andalannya seorang pejudo dianjurkan melakukan latihan uchikomi atau drill yaitu suatu bentuk latihan pengulangan. Selanjutnya untuk mencapai teknik yang sempurna harus berdasarkan ketiga unsur yang saling menunjang yaitu; Kuzushi (teknik menghilangkan keseimbangan lawan),

Tsukuri (teknik saat kehilangan keseimbangan), dan Kake (teknik saat yang tepat untuk membanting).

Jika ketiga unsur dilakukan dengan benar oleh seorang pejudo maka secara otomatis pejudo dapat melakukan teknik bantingan dengan benar dan sempurna.

Dalam pertandingan judo, hasil bantingan yang dilakukan dengan sempurna oleh seorang pejudo terhadap lawannya, akan memperoleh kemenangan ippon. Seorang pejudo yang ingin memperoleh nilai kemenangan ippon dalam setiap pertandingan maka ia harus dapat melakukan suatu teknik yang sempurna dengan kekuatan dan kecepatan penuh.

Dari sekian banyak teknik tersebut, penulis bermaksud meneliti salah satu teknik yang termasuk dalam ashi waza (teknik kaki) yaitu o soto gari. Mengenai teknik bantingan o soto gari ini Atang (1985 : 20), menerangkan bahwa teknik o soto gari adalah teknik bantingan kaki dengan jalan menyapu kaki lawan dibelakang lutut, tangan kanan menguasai bagian leher ke atas dan bahu kanan menempel ke bahu kiri lawan.

Pada masa sekarang banyak pejudo yang melakukan teknik o soto gari dalam pertandingan sebagai teknik spesialisasinya. Berdasarkan hasil penelitian Bambang Saefurizal pada PON XIII tahun 1993,pejudo memperoleh data bahwa 85 % pejudo PON XIII menggunakan teknik o soto gari ke belakang. Di lain pihak Yasuhiro Yamashita dan muridnya Saito Naboyuki dari Jepang yang berhasil

beberapa kali menjadi juara Dunia dan Olympiade serta juara di negaranya menggunakan teknik o soto gari ke samping untuk mengalahkan lawan-lawannya.

Atas dasar itulah penulis memfokuskan penelitian ini pada kedua teknik tersebut dan bermaksud untuk membandingkan efektivitas bantingan antara teknik o soto gari ke samping dengan teknik o soto gari ke belakang terhadap hasil dan kecepatan bantingan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis uraikan, penulis merumuskan masalah, yaitu teknik manakah yang lebih efektif antara teknik bantingan o soto gari ke samping dengan teknik bantingan o soto gari ke belakang terhadap hasil dan kecepatan bantingan ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian ini, penulis ingin membandingkan kedua teknik tersebut, karena teknik o soto gari ke belakang banyak digunakan para pejudo dalam upaya menjatuhkan lawannya. Sedangkan para pejudo yang menggunakan teknik o soto gari ke samping sebagai teknik andalannya hanya sebagian kecil saja.

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui pengaruh baik teknik o soto gari ke samping maupun teknik o soto gari ke belakang terhadap hasil dan kecepatan bantingan.

2. Ingin membandingkan efektivitas antara kedua teknik tersebut, baik teknik o soto gari ke samping maupun teknik o soto gari ke belakang terhadap nilai hasil dan kecepatan bantingan.

D. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh beberapa kegunaan sebagai berikut:

1. Sebagai pengetahuan dan pedoman bagi para pelatih judo pada umumnya.

2. Sebagai bahan masukan dan informasi bagi para pelatih judo untuk lebih meningkatkan dan mengembangkan keterampilan atletnya dalam olahraga judo.

3. Sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih judo dalam menerapkan teknik o soto gari yang lebih efektif dan sempurna bagi para atletnya.

4. Sumbangan bagi perkembangan olahraga judo, khususnya pada para pejudo pemula di ITB dan umumnya di Indonesia.

E. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini membatasi permasalahan agar ruang lingkup penelitian ini tidak terlalu luas dan dalam pelaksanaan lebih terarah pada tujuan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Permasalahan hanya mengenai perbandingan teknik o soto gari ke samping dengan teknik o soto gari ke

belakang.

2. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Institut Teknologi Bandung (ITB) yang mengikuti perkuliahan olahraga judo samester II/tahun 1996 di KONI Jabar jalan Pajajaran Bandung.

3. Sampel dalam penelitian ini terdiri atas dua kelompok yang masing-masing kelompok sebanyak 10 orang.

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar Surachmad (1982 : 37) menerangkan tentang anggapan dasar ini sebagai berikut: "Anggapan dasar, asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi titik mana tidak lagi menjadi keraguan penyelidik".

Anggapan dasar di atas diperlukan untuk pegangan serta dijadikan titik tolak permasalahan dalam penelitian ini. Penulis mengambil beberapa anggapan yang didasarkan pada kedua metode bantingan dalam teknik O soto gari yaitu:

1. Pada teknik o soto gari ke belakang, penggunaan otot tungkai bekerja lebih besar, karena jarak poros sendi ke otot (arah kekuatan) lebih besar untuk mendorong lawan ke belakang dalam menggaet atau menyapu kaki lawan, sehingga kurang efektif dalam usaha menjatuhkan lawan.

2. Pada teknik o soto gari ke samping, penggunaan otot tungkai lebih kecil karena jarak poros sendi ke

otot (arah kekuatan) lebih kecil untuk mendorong lawan ke samping, sehingga kaki tori langsung menggaet atau menyapu kaki lawan pada bagian samping luar, hal ini akan lebih efektif dalam usaha menjatuhkan lawan dan dengan sendirinya menghemat tenaga.

3. Posisi teknik o soto gari ke samping lebih menguntungkan tori, sebab jarak horizontal dari titik berat badan terhadap kekuatan lebih besar.

4. Pada teknik o soto gari ke samping saat menghilangkan keseimbangan lawan, tori harus mendorong uke ke samping, dimana lengan momen pada teknik ini lebih pendek sehingga lebih efektif dalam menjatuhkan lawan.

5. Pada teknik o soto gari ke belakang saat menghilangkan keseimbangan lawan, tori harus menarik uke ke depan dimana lengan momen pada teknik ini lebih panjang sehingga kurang efektif dalam menjatuhkan lawan.

6. Pada teknik o soto gari, tori bergerak 1 kali langsung menyapu kaki lawan untuk melakukan bantingan. Sedangkan pada teknik o soto gari ke belakang bergerak 2 kali langsung menyapu kaki lawan untuk melakukan banting an, ini akan memperlambat kecepatan bantingan. Hal ini didukungjuga oleh Hidayat (1990:9), menjelaskan bahwa; "Percepatan pada suatu gerakan menyebabkan adanya perubahan dari kecepatan".

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan penuntun ke arah penelitian

untuk suatu penjelasan yang harus dicari pemecahannya. Sudjana (1988 : 37) menjelaskan tentang hipotesis sebagai berikut:

> Hipotesis berasal dari kata hipo, yang berarti bawah dan thesis artinya pendapat. Hipotesis artinya pendapat yang kebenarannya masih belum meyakinkan. Pengujian dilakukan melalui bukti-bukti secara empiris, yaitu melalui data atau fakta-fakta dilapangan.

Berdasarkan anggapan dasar maka penulis mengemukakan hipotesis yaitu: Teknik o soto gari ke samping lebih efektif daripada teknik o soto gari ke belakang dalam memperoleh hasil dan kecepatan bantingan.

H. Pembatasan Istilah

Untuk menghindari penafsiran yang salah, penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Perbandingan. Yang dimaksud perbandingan dalam penelitian ini adalah perbedaan nilai hasil dan kecepatan bantingan teknik o soto gari ke samping dengan teknik o soto gari ke belakang.

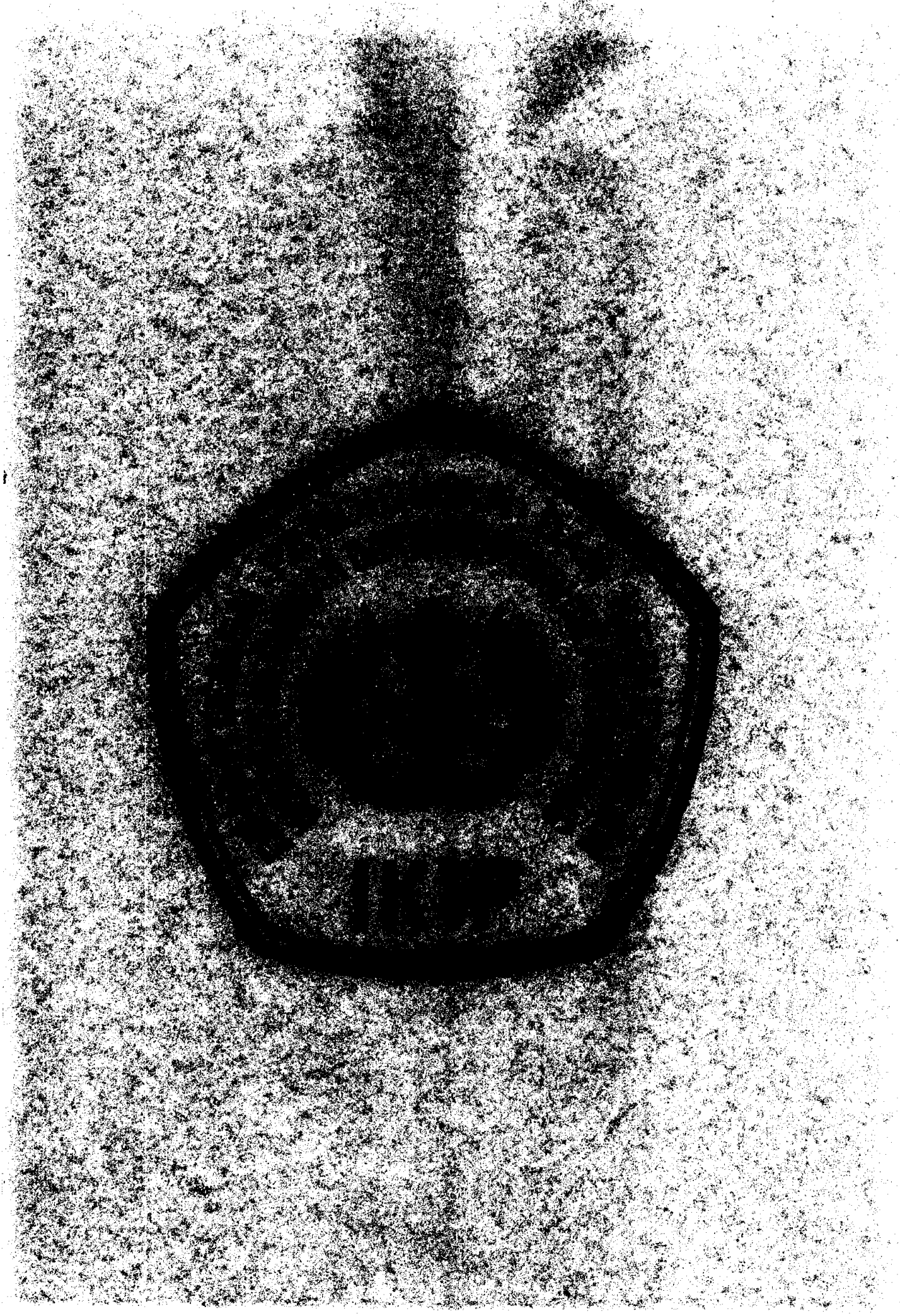
2. Efektivitas : Poerwadarminta (1976 : 23)" efektif adalah ada efeknya (pengaruh, akibatnya, kesannya); manjur, mapan". Dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah seorang pejudo dapat melakukan suatu kegiatan yang mempunyai sasaran dengan tujuan tepat guna untuk memperoleh hasil yang baik.

3. Bantingan : Inokuma dan Sato (1980 : 23) men-

jelaskan bahwa suatu lemparan atau mencampakkan lawan ke bawah dengan mendapat nilai yang baik.

4. Hasil : menurut Iryanto (1989 :75), bahwa yang dimaksud dengan hasil adalah sesuatu yang ada, yang didapat, (terjadi) oleh suatu kerja.

5. Kecepatan : Harsono (1988 : 216), menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

6. Waktu : Poerwadarminta (1986 : 279), bahwa yang dimaksud dengan waktu adalah rentetan saat, tempo, kesempatan atau peluang untuk melakukan sesuatu.

7. Tori dan Uke : menurut Kano (1989 : 59) "...the traditional terms tori (taker) and uke (receiver) indicating respectively, the person who throws and the person who is thrown". Kesimpulannya yaitu tori yang membanting sementara uke yang dibanting.