

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub, maupun organisasi perkumpulan lainnya. Oleh karena itu perlu ada upaya atau usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet.

Tecapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar serta usaha yang keras timbul dari dalam diri seorang pejudo. Selain itu perlu ditunjang oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih, dan didukung juga dalam sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga, juga harus ditunjang oleh program latihan yang direncanakan dengan baik, terarah, dan bermutu.

Keberhasilan seorang pejudo dalam mencapai prestasi tinggi tidak akan tercapai tanpa latihan melalui program latihan yang sistematis, disiplin dan motivasi atlet itu sendiri. Tentang tujuan olahraga judo Kadir (1985: 15) menjelaskan bahwa:

Tujuan olahraga judo adalah untuk membina mental maupun fisik seseorang, berjiwa ksatria yang disesuaikan dengan arti dari pada judo itu sendiri, yaitu Ju berarti kebenaran dan Do berarti jalan, jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang ksatria.

Dengan memahami tujuan judo tersebut diharapkan para pejudo dapat mengaplikasikan manfaat dari latihan judo, baik itu untuk dirinya sendiri maupun menjadi contoh bagi orang lain. Oleh karena itu untuk memahami tujuan dari olahraga judo, seorang pejudo harus melalui beberapa aspek latihan. Dari semua unsur diatas, seorang pejudo harus memiliki kemampuan yang baik dari segi fisik teknik, taktik, dan mental, sehingga seorang pejudo dapat mencapai *performace skill yang sempurna*. Hal ini dikarenakan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental saling mempengaruhi penampilan seorang atlet pada saat bertanding.

Dalam olahraga judo dikenal berbagai macam teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*).

Seorang pejudo harus mempunyai minimal satu atau dua teknik bantingan yang menjadi andalan, seperti dijelaskan Inokuma dan Sato (1980: 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 pernyataan di atas adalah, bahwa para pejudo yang baik harus mengetahui semua teknik "*nage waza*" dan mengunggulkan satu atau dua teknik yang cocok dan melakukan satu atau dua teknik yang paling cocok bagiannya dan melakukan latihan sehingga benar-benar menguasainya. Karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin. Salah satu upaya agar pejudo mempunyai kualitas teknik andalan yang tinggi adalah dengan

melakukan *Uchikomi* atau *drill*. Agar teknik bantingan dapat dilakukan dengan sempurna dan peluang untuk menghasilkan *ippon*, maka pejudo juga dituntut untuk menguasai unsur-unsur teknik bantingan itu sendiri, yaitu :menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*), memindahkan badan pada posisi tertentu (*tsukuri*), saat melakukan teknik bantingan (*kake*) dan saat badan lawan terlempar dengan teknik tertentu (*nage*). Jika keempat unsur tersebut dilakukan dengan benar oleh seorang pejudo, maka secara otomatis seorang pejudo dapat melakukan teknik bantingan dengan *ippon* adalah nilai sempurna akibat suatu bantingan lawan. *Ippon* yang sempurna baru akan terjadi apabila seorang pejudo membanting lawannya jatuh sebagian besar dipunggungnya menyentuh matras dengan kekuatan dan kecepatan penuh. Untuk dapat melakukan bantingan dengan nilai *ippon* tentu diperlukan dukungan kekuatan dan kecepatan membanting dengan memanfaatkan momentum secara tepat.

Teknik dasar bantingan dalam judo terdapat 40 macam teknik bantingan, dari sekian banyak teknik tersebut penulis bermaksud meneliti salah satu teknik yaitu *Hiza Guruma* sebagai teknik andalan penulis, yaitu merupakan teknik bantingan untuk menyerang lawan dengan cara menarik badan lawan kearah depan dengan mengganjal pada bagian bawah lututnya dengan telapak kaki agar lawan terlempar kedepan. Adapun yang mendasari penelitian ini yaitu adanya antara teori dan fakta tentang komponen fisik yang berperan besar atas keberhasilan melakukan teknik *Hiza Guruma*.

Menurut Kadir teknik *Hiza Guruma* (Wawancara 24 September 2010)

Bantingan *Hiza Guruma* ialah bantingan yang dilakukan dengan menggunakan tarikan lengan yang kuat terhadap lawan dengan fleksibilitas pinggang yang baik, sambil mengganjal dengan telapak kaki pada bagian bawah lutut lawan. Maka akan menghasilkan teknik bantingan yang sempurna atau *ippon*.

Pada teknik *Hiza Guruma* ini pejudo terlebih dahulu memegang baju dan lengan di dada lawan dengan cara *Tori* menarik sambil melangkah kaki kanan ke arah serong kanan belakang sehingga kaki *Tori* berada disebelah luar kaki kiri *Uke*, kemudian tarikan dilanjutkan sehingga kaki kanan *Uke* melangkah kedepan dan pada saat melayang *Tori* menahan dengan telapak kaki kiri pada lutut kanan *Uke* dibawah tempurung lutut, pada saat itu *Tori* menarik lengan kanan baju *Uke* ke arah samping depan sejauh mungkin sehingga *Uke* hilang keseimbangan jatuh kedepan. Posisi *Uke* sedang melayang, Dan jatuh dengan posisi jatuh samping kiri dengan aman dan lengan baju sebelah kanan tetap dipegang atau ditarik oleh *Tori* sebagai kontrol.

Menurut pengamatan dan pengalaman penulis sebagai pejudo. Penulis ingin mengetahui faktor komponen fisik apa saja yang mempengaruhi dan mendukung keberhasilan bantingan *Hiza Guruma* tersebut. Sedangkan kalau pejudo berhasil melakukan teknik bantingan *Hiza Guruma* dengan sempurna dan melayang akan mendapatkan point tinggi yang menghasilkan *ippon* (nilai tertinggi/sempurna). Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti faktor komponen fisik apa saja yang bisa mendukung untuk keberhasilan menggunakan bantingan *Hiza Guruma* tersebut.

Untuk itu penulis mencoba untuk mengungkap tentang teknik *Hiza Guruma*. Melalui penelitian ini dengan judul “**Kontribusi Kekuatan Lengan Dan**

***fleksibilitas Pinggang Terhadap Hasil Bantingan Hiza Guruma Pada Cabang Olahraga Judo***". Pada teknik bantingan *Hiza Guruma* dibutuhkan komponen fisik dasar yaitu kekuatan dan *fleksibilitas* pada pinggang dan kekuatan pada lengan, karena semakin baik kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang maka akan sangat berpengaruh pada hasil bantingan *Hiza Guruma*.

Mengenai kekuatan, Harsono (1988: 176) menjelaskan bahwa: "kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan". Kekuatan lengan pejudo dapat membanting lawan, atau menahannya apabila memiliki kemampuan untuk mengatasi dan bereaksi terhadap tekanan dari luar. Dalam olahraga judo mengharuskan setiap otot tubuh harus dalam kondisi prima terutama bagian lengan, kaki, perut, dan otot punggung agar atlet dapat tampil secara maksimal.

Bompa (1983) yang dikutip Harsono (1988:177) mengemukakan bahwa : "*strength is define as the ability to apply force against resistance*". Yang artinya kekuatan didefinisikan sebagai suatu kemampuan otot untuk menerapkan kekuatan terhadap suatu tekanan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis mengambil suatu pengertian bahwa inti dari kekuatan adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tegangan terhadap tekanan atau beban.

Jadi dalam hal ini kekuatan penting sekali dalam cabang olahrag judo khususnya sesuai dengan materi penelitian yakni kekuatan otot lengan. Sebab dalam olahraga judo terdapat istilah menghilangkan keseimbangan dengan cara menarik dan mendorong tubuh lawan dengan tenaga maksimal.

Selain kekuatan lengan yang dalam melakukan teknik bantingan dibutuhkan *fleksibilitas* pinggang yang baik, terutama dalam menunjang bantingan teknik *Hiza Guruma*. *Fleksibilitas* menurut Harsono (1988: 163) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi”. Sedangkan *fleksibilitas* menurut Matjan (2005:28) adalah “Tingkat ruang gerak suatu persendian”. *Fleksibilitas* atau kelenturan menurut Nurhasan dan Cholil (2007: 176) adalah “Kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu”. *Fleksibilitas* pinggang adalah kemampuan otot pinggang untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi yang seluas-luasnya. *Fleksibilitas* pinggang mempunyai peranan pada gerak melempar atau membanting, pada saat membanting sendi dan otot-otot pinggang bergerak dibantu oleh bahu sehingga ruang gerak lebih luas, kemudian pinggang melakukan gerak fleksi untuk menghasilkan bantingan yang maksimal.

## **B. Rumusan Masalah**

Teknik-teknik judo yang dipelajari tidak akan dapat dikuasai secara keseluruhan dengan baik, oleh karena itu latihan harus dilakukan dalam waktu yang cukup lama agar dapat menjadi teknik yang baik, bahkan 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 dianggap penting untuk diteliti lebih lanjut adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar *kontribusi* kekuatan lengan terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma* pada cabang olahraga judo?
2. Seberapa besar *kontribusi fleksibilitas* pinggang terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma* pada cabang olahraga judo?
3. Seberapa besar *kontribusi* kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang secara bersamaan terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma* pada cabang olahraga judo?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis maka dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar *kontribusi* kekuatan lengan terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma* pada cabang olahraga judo.
2. Untuk mengetahui seberapa besar *kontribusi fleksibilitas* pinggang terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma* pada cabang olahraga judo.
3. Untuk mengetahui seberapa besar *kontribusi* kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma* pada cabang olahraga judo.

#### D. Manfaat Penelitian

Dalam setiap penelitian atau penulisan seseorang maupun kelompok diharapkan dapat bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun bagi pejudo itu sendiri.

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya olahraga judo serta ilmu kepelatihan olahraga pada umumnya. Terutama yang berkaitan dengan *kontribusi* kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang yang berpengaruh pada hasil bantingan *Hiza Guruma*.

2. Secara praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembina olahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga judo sebagai salah satu bahan informasi, tentang *kontribusi* kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma*, sehingga dapat memberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan teknik bantingan *Hiza Guruma* dan landasan untuk proses pembinaan dalam mencari bibit-bibit atlet.

### E. Batasan masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pelaksanaan dan pada tujuan yang akan dicapai, maka permasalahan dalam penelitian dibatasi sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditujukan pada *kontribusi* kekuatan lengan dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma*.
2. Pengukuran dan pengujian terbatas pada kontribusi kekuatan lengan, *fleksibilitas* pinggang dan bantingan *Hiza Guruma*.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti perkuliahan judo FPOK UPI Bandung semester ganjil tahun ajaran 2009/2010.
4. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampel* dengan jumlah sampel 20 orang.
5. Teknik yang digunakan adalah bantingan *Hiza Guruma*.

### F. Definisi operasional

Guna menghindari kemungkinan salah penafsiran terhadap istilah dalam penelitian, maka penulis membatasi beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut:

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

Berdasarkan uraian maka penulis mengambil suatu pengertian bahwa inti dari kekuatan adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tegangan terhadap tekanan atau beban.

2. *Fleksibilitas* menurut Harsono (1988:42) adalah : “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi”. *Fleksibilitas* juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendon dan legamen.
3. *Kontribusi* menurut Poerwadinata (1986:521) : adalah uang, iuran sumbangan atau dukungan terhadap perkumpulan. *Kontribusi* dalam penelitian ini berarti seberapa besarnya sumbangan atau dukungan dari kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma*.
4. *Bantingan*, Menurut Inkoma dan Sato (1980:23) menerangkan bantingan adalah suatu lemparan atau campakan lawan ke bawah dengan mendapat nilai yang tinggi.
5. *Hiza Guruma* menurut Kadir (Wawancara 24 September 2010), berpendapat bahwa : “Bantingan *Hiza Guruma* ialah bantingan yang dilakukan dengan menggunakan tarikan lengan yang kuat terhadap lawan dengan *fleksibilitas* pinggang yang baik, sambil mengganjal dengan telapak kaki pada bagian bawah lutut lawan. Maka akan menghasilkan teknik bantingan yang sempurna atau *ippon* “ .