

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini olahraga di Indonesia berkembang semakin pesat. Keadaan tersebut dapat diketahui dengan berdirinya perkumpulan-perkumpulan olahraga, baik yang bersifat rekreatif maupun kompetitif. Judo adalah salah satu perkumpulan olahraga kompetitif yang kini telah tersebar di seluruh pelosok tanah air. Untuk berprestasi dalam olahraga judo harus berlatih secara terencana dan terarah, disertai kemauan dan komitmen yang tinggi dan didukung pula oleh adanya sarana dan prasarana yang baik serta disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga, misalnya biomekanika, fisiologi, anatomi dan psikologi, juga ditunjang oleh program latihan yang direncanakan dengan baik.

Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri tangan kosong yang berasal dari negara jepang dengan menekankan pada penggunaan tangan, kaki, dan pinggang sebagai subyek gerakannya. Dari analisis terdapat gerakan-gerakan mengunci, membanting, mencekik dan mematahkan persendian sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi dalam suatu pertandingan.

Dalam setiap pertandingan judo, pejudo berupaya untuk dapat mengalahkan lawannya dengan cepat. Dengan tujuan agar dia dapat menghemat tenaganya untuk menghadapi pertandingan-pertandingan selanjutnya. Menurut Kadir (2008:4):

Bahwa nilai tertinggi dalam olahraga judo adalah *ippon* (nilai kemenangan mutlak) seorang pejudo yang ingin memperoleh nilai kemenangan (*ippon*) dalam setiap pertandingan. Ia harus dapat melakukan suatu teknik yang sempurna yaitu dengan menggunakan teknik yang tepat kekuatan dan kecepatan yang maksimal.

Judo merupakan sarana untuk membentuk watak manusia manusia karena pada olahraga judo ditanamkan prinsip-prinsip keberanian, kejujuran, keindahan. Seperti yang dijelaskan Kadir (2008:2) bahwa :

Tujuan judo adalah membina mental maupun fisik seseorang, berjiwa kesatria yang disesuaikan dengan arti dari pada judo sendiri *Ju* berarti kebenaran, *Do* berarti jalan, jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang satria.

Dalam olahraga judo dikenal beberapa teknik dan dibagi dalam tiga bagian besar yaitu: *Katami-Waza* (teknik kunci dan cekikan), *Atami-Waza* (teknik menyerang tubuh yang vital), *Nage-Waza* (teknik bantingan), terdiri dari: *Te-Waza* (bantingan dengan tangan), *Koshi-Waza* (bantingan dengan pinggang), *Ma-Sutemi-Waza* (teknik bantingan dengan menjatuhkan diri ke belakang), *ashi-waza* (bantingan dengan kaki), dan *Yoko-Sutemi-Waza* (teknik bantingan dengan menjatuhkan diri ke samping),

Teknik *Harai Goshi* dijelaskan kembali oleh Noors (2000:63) bahwa sebagai berikut :

Teknik lemparan pinggang ketika posisi badan sejajar dengan badan *Uke*. Setelah itu kaki kanan diayunkan kedepan kemudian disabitkan ke paha kanan *Uke* bagian luar, bersamaan dengan tarikan tangan kiri dan dorongan tangan kanan serta putaran pinggang ke arah depan, sehingga *Uke* terlempar.

Seorang pejudo selain harus menguasai teknik-teknik dasar di atas juga harus didukung oleh komponen-komponen fisik lainnya seperti: daya tahan, kekuatan dan kecepatan, kelincahan dan sebagainya. Pada teknik bantingan *Harai Goshi* dibutuhkan komponen fisik dasar kekuatan dan kecepatan (power) pada tungkai dan *fleksibilitas* pada sendi panggul karena semakin tinggi tingkat kelentukan (fleksibilitas) pada sendi panggul dan didukung oleh power pada otot tungkai maka akan sangat berpengaruh pada kecepatan bantingan.

Dilihat dari karakteristik olahraga judo yang intensitasnya tinggi, maka komponen fisik telah diuraikan di atas dapat dimanfaatkan untuk mendukung teknik-teknik menjatuhkan lawan, misalnya adalah teknik *Harai Goshi*.

Dilihat dari karakteristik gerak teknik *Harai Goshi*, maka tubuh harus lebih fleksibel dan bagian tubuh yang dominan adalah sendi tulang belakang. Oleh karena itu dalam melakukan kekuatan, sebagaimana yang diungkapkan oleh Sadjoto (1995:8) bahwa sebagai berikut. : “Kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot menerima beban suatu bekerja”. Demikian juga dengan *fleksibilitas*, bahwa *fleksibilitas* merupakan salah satu pendukung dalam melakukan teknik *Harai Goshi*. *Fleksibilitas* dipergunakan untuk menggerakkan sendi tulang belakang dalam melakukan ekstensitas tubuh. Seperti yang dikatakan Harsono (1998:163) bahwa :

Kelentukan adalah mengacu terhadap luas sempitnya ruang gerak serta elastisitas otot, ligament sekitar sendi, perbaikan dalam kelentukan akan dapat membantu dalam pengembangan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan serta menghemat pengeluaran tenaga (efesien) pada waktu melakukan gerakan.

Selain kedua faktor di atas yang menunjang kebutuhan teknik *harai goshi* Harsono juga menjelaskan mengenai power (1998:176) bahwa : “*Power adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan dalam waktu yang amat singkat*”. Dari semua faktor yang telah di jelaskan di atas yang paling mempengaruhi teknik *harai goshi* ini yaitu : “Faktor utama yang menentukan kelentukan adalah bentuk sendi elastisitas otot dan ligament kedua komponen kondisi fisik diatas bahwa kekuatan otot dan *fleksibilitas* sendi tulang belakang.” Harsono (2001:18). Hal inilah yang melatar belakangi penulis melakukan penelitian mengenai seberapa besar hubungan power tungkai dan *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik *Harai Goshi* dalam olahraga Judo.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang, masalah penelitian ini adalah adakah hubungan yang diberikan oleh power pada otot tungkai dan *fleksibilitas* sendi panggul terhadap teknik *Harai Goshi*.

Dengan demikian yang menjadi pertanyaan penelitian adalah.

1. Apakah terdapat hubungan yang positif dan *signifikan* power tungkai terhadap teknik *Harai Goshi*.
2. Apakah terdapat hubungan yang positif dan *signifikan* *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik *Harai Goshi*.
3. Apakah terdapat hubungan yang positif dan *signifikan* power tungkai dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap teknik *Harai Goshi*.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas maka, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan power tungkai terhadap hasil bantingan *Harai Goshi*.
2. Untuk mengetahui hubungan *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil bantingan *Harai Goshi*.
3. Untuk mengetahui hubungan power tungkai dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil bantingan *Harai Goshi*.

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 hubungan Power Tungkai dan *Fleksibilitas* pinggang terhadap hasil kecepatan hasil bantingan *Harai Goshi*.

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 hubungan Power Tungkai dan *Fleksibilitas* terhadap hasil kecepatan bantingan teknik *Harai Goshi* sehingga dapat memberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan teknik bantingan *Harai Goshi* dan landasan untuk proses pembinaan dalam mencari bibit-bibit atlet.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian menjadi terarah dan bisa tepat pada tujuan yang akan dicapai maka harus ada batasan dalam masalah yang akan teliti :

1. Penelitian ini hanya ditujukan pada hubungan power tungkai dan *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik.
2. Pengukuran dan pengujian terbatas pada unsur power tungkai dan *fleksibilitas* tungkai dalam teknik *Harai Goshi*.
3. Populasi yang akan diambil adalah mahasiswa yang mengikuti perkuliahan judo di JIB.
4. Pengambilan sampel secara *non probability sampling*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampel bertujuan).
5. Teknik yang digunakan adalah teknik *Harai Goshi*.

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah suatu pendapat yang telah diyakini sebenarnya dan dijadikan titik tolak penulis dari penelitian yang hendak dilaksanakan dalam memecahkan suatu masalah.

Arikunto (1996:19) bahwa sebagai berikut “anggapan dasar adalah sesuatu yang di yakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang akan dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya”.

Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Harsono (1988:163) bahwa sebagai berikut, “*Fleksibilitas* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam dalam ruang sendi”. Sedangkan *fleksibilitas* menurut Matjan (2005:21) bahwa sebagai berikut : “tingkat ruang gerak suatu persendian”. Senada dengan kedua ahli tersebut, Nurhasan dan cholil (2001:176) menjelaskan tentang *fleksibilitas* 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 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 juga melakukan gerakan fleksi untuk menghasilkan bantingan pada pinggang yang maksimal. Sendi pinggang adalah persendian yang dibentuk oleh dua buah tulang pangkal paha dan sebuah tulang kelangkang. Dilihat dari gerakannya, sendi

panggul termasuk ke dalam sendi peluru (*articulation globoidea*), yaitu sendi yang paling luas gerakannya diantara persendian lainnya. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh sendi pinggang yaitu fleksi, ekstensi, abduksi, aduksi, rotasi dan sirkumduksi. Lebih lanjut lagi Damiri (2004:98) bahwa gerakan-gerakan yang dapat dilakukan pada sendi ini adalah :

- a. Mengayun tungkai ke depan (*flexion/swing, forward/anteflexion*)
- b. Mengayun tungkai ke belakang (*extentin/swinging, backward/retrofelxion*)
- c. Mengangkat tungkai ke samping menjauhi poros tubuh (*abduction/elevation/laterlward*)
- d. Menarik tungkai ketengah mendekati poros tubuh (*abduction/depression/medialward*)
- e. Memutar tungkai ke arah dalam (*inward rotation/medal rotation/endo rotation*), dan memutar tungkai ke arah luar (*outward rotation/laterat rotation/exo rotation*)
- f. Sirkum duksi tungkai (*circumduction*)

Seperti yang dijelaskan oleh Damiri di atas bahwa gerakan sendi pinggang terdapat gerakan mengayun tungkai ke belakang. Sesuai dengan teknik *Harai Goshi* Fleksibilitas berpangkal pada luas gerakan bagian tubuh disekitar persendian tertentu, dan unsur-unsur yang menunjang terjadinya *fleksibilitas* pada sendi pinggang dijelaskan oleh Damiri (2004:71-72) bahwa sebagai berikut:

Pada tungkai terdapat berbagai macam sendi diantaranya panggul (*hip join/articulation coxae*) sendi ini termasuk sendi peluru. Ada tulang-tulang yang membentuk sendi ini adalah tulang paha/tulang panggul (*os coxae*) dengan tulang paha (*os femur*). Sedangkan bagian tulang yang dihubungkan adalah *acetabulum* dilapisi jaringan rawan sendi dan tali-tali pengikat/ligamentum, sehingga lebih memperkuat dan lebih menstabilkan kontruksi sendiri ini.

Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan *ligament*. Dengan demikian orang yang *Fleksibilitas* atau lentur adalah orang-orang yang mempunyai ruang gerak luas dalam sendi-sendi dan mempunyai otot-otot yang elastis.

Maka penulis mempunyai anggapan dasar bahwa kecepatan bantingan akan tercapai dengan baik apabila poros bantingan yang telah dikuasai dengan baik. Dalam hal ini poros, gerak bantingan yang dimaksud adalah persendian pada bagian pinggang. Apabila kualitas *fleksibilitas* sendi pinggang yang dimiliki baik, maka seorang pejudo bersangkutan tidak perlu untuk selalu menghadapkan tubuhnya ke arah sasaran yang akan dibanting, akan tetapi cukup memutar persendian pada panggul secara harmonis dan sistematis.

Tingkat *fleksibilitas* yang tinggi akan mempengaruhi pergerakan (*mobilitas*) tubuh atlet yang mempunyai *fleksibilitas* tinggi dan disertai kekuatan otot yang baik akan mempengaruhi ruang gerak persendian yang luas dan memungkinkan bergerak dengan cepat. Oleh karena itu *fleksibilitas* penting sekali dalam semua cabang olahraga, terutama sekali cabang-cabang olahraga yang menuntut gerak sendi, salah satunya adalah olahraga cabang olahraga judo. Power atau daya ledak otot adalah perpaduan hasil antara kekuatan dan kecepatan. Sajoto (1988-155) bahwa sebagai berikut:

Daya tahan atau muscular power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kemampuan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang relatif singkat. Dari pendapat tersebut disimpulkan seorang yang mempunyai power akan melakukan kerja secara eksplosif yaitu dapat mengarahkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat cepat oleh sebab itu seorang memiliki power tentu akan mempunyai unsur kekuatan otot dan unsur kecepatan otot serta keterampilan yang baik untuk dapat

mengkoordinasikan kekuatan otot dan kecepatan otot yang dimilikinya diantara power pada otot tungkai.

Selain *fleksibilitas* pinggang, power tungkai merupakan salah satu komponen yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan teknik bantingan *Harai Goshi*. Tungkai sesuai dengan fungsinya adalah untuk dapat menyanggah anggota tubuh lainnya, agar berat badan dari beban anggota lainnya dapat dialihkan lurus ke bawah pada telapak kaki. Dan harus mempunyai kekuatan sehingga dapat mempertahankan garis tegak atau vertikal. Pada olahraga judo power tungkai berperan untuk memperoleh hasil bantingan yang baik. Pada saat membanting power tungkai mengalami kontraksi dan menghentakkan dengan daya ledak yang maksimal. Seperti yang dijelaskan oleh Damiri di atas, pada gerakan-gerakan yang dapat dilakukan pada sendi diantaranya adalah mengayun tungkai ke belakang.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan gambaran yang bersifat sementara dari permasalahan penelitian dan kebenarannya akan terbukti dan teruji setelah analisis serta pengolahan data yang terkumpul. Arikunto (2006:71) bahwa hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis berasal dari kata hipo. Yang berarti bawah dan Thesis artinya pendapat. Hipotesis artinya pendapat yang kebenarannya masih belum meyakinkan. Pengujiannya dilakukan melalui bukti-bukti secara empiris, yaitu melalui dalam atau fakta-fakta di lapangan.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan pada asumsi dasar di atas maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan power tungkai dengan teknik *Harai Goshi* dalam cabang olahraga judo.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan *fleksibilitas* pinggang dengan Teknik *Harai Goshi* dalam cabang olahraga judo.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan power tungkai dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap teknik *Harai Goshi* dalam cabang olahraga judo.

