

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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.

Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul 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 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.

Selanjutnya judo menurut Kano (1989:20) menjelaskan bahwa : “...*it's aim is making the body strong, useful and healthy while building character through mental and moral discipline*”. Yang dimaksud dengan pernyataan diatas adalah ditujukan untuk membina watak manusia, karena di dalamnya ditanamkan prinsip-prinsip

keberanian, ketertiban dan kedisiplinan. 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 daripada 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.

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."

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 jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*). Ada beberapa teknik bantingan dalam judo yang harus dipelajari oleh pejudo, namun dalam menghadapi pertandingan biasanya pejudo hanya mengandalkan satu atau dua teknik bantingan saja.

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 diatas adalah, bahwa para pejudo yang baik harus mengetahui semua teknik “*nage waza*” dan mengunggulkan satu atau dua teknik yang paling cocok baginya 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 disebut juga *drill*, dalam hal ini adalah teknik bantingan bertujuan agar dapat dilakukan dengan sempurna dan peluang untuk menghasilkan *ippon* (nilai tertinggi/sempurna). Pejudo juga dituntut untuk menguasai empat unsur-unsur teknik bantingan itu sendiri, yaitu : menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*), memindahkan badan (*tsukuri*), saat melaksanakan teknik (*kake*) dan saat melempar lawan 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 lengan dan kecepatan membanting dengan memanfaatkan momentum secara tepat.

Dari berbagai teknik bantingan dalam judo, teknik bantingan *O Goshi* digunakan dalam pertandingan karena pejudo saat melakukan teknik bantingan *O Goshi* lawannya jatuh sebagian besar dipunggungnya menyentuh matras dengan kekuatan dan kecepatan penuh. Seperti yang dijelaskan Noors (2000:54) *O Goshi* adalah:

Teknik lemparan pinggang dengan seluruh pinggul. *Uke* dihilangkan keseimbangannya kedepan. Tekniknya, badan *Uke* ditekan lewat tarikan tangan kiri *Tori* dan dorongan tangan kanan *Tori* lewat pinggang kearah depan, dimana posisi kaki *Tori* turun/ dibengkokan. Dalam posisi demikian, dengan putaran pinggul, *Uke* akan terlempar.

Maksud pernyataan diatas bahwa teknik *O Goshi* mengutamakan putaran pinggul maka pejudo harus mempunyai fleksibilitas sendi panggul yang baik agar teknik bantingannya sempurna.

Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan bergerak dalam ruang gerak sendi hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (1988:163) sebagai berikut:

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya oto-otot, tendon, ligament. Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak luas dalam sendi-sendinya serta memiliki otot-otot yang elastis.

Dalam olahraga judo fleksibilitas merupakan faktor pendukung dalam pencapaian prestasi, ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:163) menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat:

- a. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi.
- b. Membantu dan mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (*agility*),
- c. Membantu memperkembangkan prestasi,
- d. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan
- e. Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Orang yang melakukan bantingan selain harus mempunyai fleksibilitas yang baik harus mempunyai kekuatan lengan yang sangat kuat, seperti yang dijelaskan Harsono (1988:177) menyatakan bahwa:

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena:

- 1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik;
- 2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet / orang dari kemungkinan cedera; dan
- 3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien.

dan lengan menurut Damiri (1994:52) yaitu: “lengan merupakan alat gerak yang mempunyai fungsi menarik, mendorong, memindahkan, melempar benda, dan lain sebagainya”.

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 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 dikarenakan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental saling mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding.

Maka dalam teknik *O Goshi* pejudo membutuhkan kekuatan lengan yang kuat untuk menghilangkan keseimbangan lawan dalam persiapan melakukan bantingan, kemudian fleksibilitas sendi panggul yang baik akan mempermudah pejudo untuk melakukan bantingan. Jika kedua komponen fisik fleksibilitas sendi panggul dan kekuatan lengan sudah mampu dikuasai maka hasil bantingannya akan sempurna.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan Fleksibilitas Sendi Panggul dan Kekuatan Lengan Terhadap Hasil Kecepatan Bantingan *O Goshi* pada Olahraga Judo”, sedangkan yang menjadi pertanyaan penelitian adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi*?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi*?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul dan kekuatan lengan secara bersama-sama terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi*?

C. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan yang diungkapkan dalam penelitian ini dan agar penelitian ini terarah, maka penulis menetapkan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi* pada olahraga judo.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan lengan terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi* pada olahraga judo.
3. Untuk mengetahui hubungan fleksibilitas sendi panggul dan kekuatan lengan terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi* pada olahraga judo.

D. Kegunaan Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Secara Teoretis

Dapat digunakan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan olahraga judo, khususnya berkaitan dengan bantingan teknik *O Goshi* ditinjau dari efektivitas dan efisiensi gerak.

2. Secara Praktis

Dapat meningkatkan kreatifitas seorang pejudo untuk mengalahkan lawan-lawannya dengan cara antara lain berlatih, khususnya teknik *O Goshi* secara efektif dan efisien.

E. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan dalam pelaksanaan lebih terarah pada tujuan, seperti penjelasan Surakhmad (1998:36) sebagai berikut:

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 Sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya terbatas pada hasil bantingan *O Goshi* pada olahraga judo
2. Ruang lingkup penelitian ini terfokus pada fleksibilitas sendi panggul, terhadap hasil bantingan *O Goshi* pada olahraga judo
3. Populasi dan Sample yang digunakan adalah mahasiswa yang mengikuti perkuliahan judo di JIB
4. Tes untuk mengukur fleksibilitas berupa tes lucky meter
5. Tes untuk mengukur kekuatan lengan berupa tes *pull and push dynamometer*

F. 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. Hubungan adalah ‘adanya keterkaitan antara variabel yang satu dan yang lainnya’. (Sofian Effendi, 1991:49). Dalam hal ini adalah keterkaitan antara fleksibilitas sendi panggul dan kekuatan lengan.
2. Fleksibilitas menurut Harsono (1988:163) menyatakan: ”Fleksibilitas (kelentukan) adalah mengacu terhadap luas sempitnya ruang gerak sendi serta elastisitas otot, ligament. Perbaikan dalam kelentukan akan dapat membantu dalam pengembangan kecepatan, koordinasi dan kelincahan serta menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan”.
3. Kekuatan menurut Harsono (1988:176), menjelaskan bahwa: ”kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan”. Dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah seorang pejudo membutuhkan kekuatan untuk menghilangkan keseimbangan dengan cara menarik dan mendorong tubuh lawan dengan tenaga maksimal.
4. Lengan menurut Damiri (1994:52) yaitu: “lengan merupakan alat gerak yang mempunyai fungsi menarik, mendorong, memindahkan, melempar benda, dan lain sebagainya”. Dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah bila seorang pejudo dapat melakukan kegiatan yang mempunyai sasaran dengan tujuan yang tepat guna untuk memperoleh hasil yang baik.

5. Bantingan menurut Inokuma dan Sato (1980:23) menjelaskan bahwa: "... contest a well executed throw that sends the opponent to the mat can earn the thrower a solid ippon (one point)".
6. *O Goshi*, Noors (2000:54) menjelaskan bahwa: "Teknik lemparan pinggang dengan seluruh pinggul. *Uke* dihilangkan keseimbangannya kedepan. Tekniknya, badan *Uke* ditekan lewat tarikan tangan kiri *Tori* dan dorongan tangan kanan *Tori* lewat pinggang kearah depan, dimana posisi kaki *Tori* turun / dibengkokan. Dalam posisi demikian, dengan putaran pinggul, *Uke* akan terlempar."

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar diartikan sebagai suatu titik tolak pemikiran dalam rangka memecahkan suatu masalah yang keabsahannya dipercaya oleh peneliti. Surakhmad (1998:31) mengemukakan bahwa "Anggapan dasar atau pospulat adalah suatu titik yang kebenarannya diterima oleh penyelidik."

Dalam penelitian ini penulis mengemukakan bahwa untuk mencapai hasil teknik bantingan *O Goshi* yang baik atau menghasilkan bantingan yang sempurna, teknik bantingan *O Goshi* merupakan salah satu teknik lemparan pinggang dalam olahraga judo yang memiliki karakteristik gerakan fleksibilitas sendi panggul yang dominan. Sendi panggul adalah persendian yang bentuk oleh dua buah tulang pangkal paha dan sebuah tulang kelangkang. Dilihat dari gerakanya, sendi panggul termasuk kedalam sendi peluru (*articulation globoidea*), yaitu sendi yang paling luas

gerakannya diantara persendian lainnya. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh sendi panggul, yaitu: fleksi, ekstensi, abduksi, aduksi, rotasi dan sirkumduksi. Lebih lanjut lagi Damiri (1994:98) 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/retroflexion*)
- c. Mengangkat tungkai ke samping menjauhi poros tubuh (*abduction/elevation/laterlward*)
- d. Menarik tungkai ketengah mendekati poros tubuh (*abduction/depression/medialward*)
- e. Memutar tungkai kea rah dalam (*inward rotation/medal rotation/endo rotion*), dan memutar tungkai kea arah luar (*outward rotation/laterat rotation/exo rotation*)
- f. Sirkum duksi tungkai (*circumduction*)

Fleksibilitas berpangkal pada luas gerakan bagian tubuh disekitar persendian tertentu, dan unsur-unsur yang menunjang terjadinya fleksibilitas pada sendi panggul dijelaskan oleh Damiri (1994:71-72) 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.

Kecepatan hasil bantingan dapat dilihat pada suatu anggapan, bahwa kecepatan bantingan akan tercapai dengan baik apabila poros gerak bantingan telah dikuasai dengan baik. Dalam hal ini, poros gerak bantingan yang dimaksud adalah persendian pada bagian panggul. Apabila kualitas fleksibilitas sendi panggul dimiliki dengan baik, maka seorang pejudo tidak perlu selalu menghadapkan tubuhnya kearah

sasaran yang akan dibanting, akan tetapi cukup hanya memutarakan persendian pada panggul secara harmonis dan sistematis.

Disamping itu kekuatan lengan merupakan salah satu komponen yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan melakukan teknik bantingan *O Goshi*. Karena lengan berperan sebagai penghilang keseimbangan. Karena itu kekuatan lengan berpengaruh dalam melakukan teknik *O Goshi* dengan tingkat penarikan dan disertai hentakan yang maksimal. Harsono (1988:177) memaparkan tentang kekuatan otot lengan yaitu :

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, mengapa?

- Oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.
- Kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi otot/orang dari kemungkinan cedera.
- Dengan kekuatan, atlet akan dapat lebih cepat memukul lebih keras, melempar dan membanting lebih efisien, membantu memperkuat fleksibilitas sendi – sendi.

Dalam olahraga judo kekuatan lengan sangat penting, karena fungsinya untuk menarik dan mendorong untuk menghilangkan keseimbangan lawan, juga untuk memindahkan artau menarik sebagian atau seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Dengan demikian latihan yang bisa dikembangkan untuk dapat menarik atau mendorong ialah dengan mengkontraksikan otot-otot yang berada disekitar lengan.

Apabila seorang pejudo memiliki fleksibilitas sendi panggul dan kekuatan lengan yang besar disertai bantingan yang baik dalam waktu yang singkat maka akan menghasilkan bantingan yang sempurna. Oleh karena itu diduga bahwa fleksibilitas

sendi panggul dan kekuatan lengan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi*.

H. 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.

Bertitik tolak pada asumsi dasar yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi* pada olahraga judo.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan terhadap hasil kecepatan bantingan *O Ghosi* pada olahraga judo.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul dan kekuatan lengan secara bersama-sama terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi* pada olahraga judo.