

BAB 1

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

Menurut pengamatan penulis dalam beberapa pertandingan judo teknik *sasae tsuri komi ashi* jarang digunakan dalam pertandingan, walaupun ada yang melakukan tehnik *sasae tsuri komi ashi* ini biasanya cuman di gunakan sebagai tehnik untuk memecah keseimbangan lawan dan selanjutnya melakukan tehnik bantingan yang lainnya. Seperti yang di ungkapkan Kadir bahwa “Pejudo – pejudo dunia biasanya melakukan dulu tehnik kaki / sapuan atau juga tehnik *sasae tsuri komi ashi* sebagai tehnik pancingan untuk memecah keseimbangan lawan dan selanjutnya melakukan tehnik bantingan yang lainnya atau tehnik *sasae tsuri komi ashi* juga bisa menjadi tehnik andalan yang efektif untuk dijadikan tehnik spesialisasi” (wawancara 8 Januari 2012).

Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti faktor apa yang menyebabkan para pejudo jarang menggunakan teknik tersebut, padahal tehnik *sasae tsuri komi ashi* ini adalah tehnik yang sederhana tetapi bisa langsung mendapatkan nilai tinggi bila tehnik ini berhasil dilakukan. Mungkin jarang digunakannya teknik *sasae tsuri komi ashi* pada pertandingan judo disebabkan oleh faktor fisik. Oleh karena itu, penulis mencoba meneliti faktor fisik pejudo khususnya terhadap pelaksanaan teknik *sasae tsuri komi ashi*.

Terdapat 40 macam teknik dasar bantingan dalam judo, dari sekian banyak teknik tersebut penulis bermaksud meneliti salah satu teknik yaitu *Sasae Tsuri Komi Ashi* sebagai teknik andalan. *Sasae Tsuri Komi Ashi* merupakan teknik bantingan untuk menyerang lawan dengan cara menarik lawan kearah depan dengan mengganjal pada bagian punggung kaki agar lawan terlempar kedepan. Adapun dasar dari penelitian ini yaitu adanya teori tentang komponen fisik yang berperan besar atas keberhasilan untuk mencapai prestasi dalam olahraga, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) : “Ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.”

Bantingan *Sasae Tsuri Komi Ashi* adalah bantingan yang dilakukan dengan menggunakan tarikan lengan yang kuat terhadap lawan dengan *fleksibilitas* pinggang yang baik, sambil mengganjal dengan telapak kaki pada bagian punggung kaki lawan akan menghasilkan teknik bantingan yang sempurna atau *ippon*. Sedangkan menurut kadir (2008:31) :

Sasae Tsuru Komi Ashi adalah ketika kaki kanan *tori* melangkah ke kanan ke sebelah luar kaki *uke*, *tori* menarik *uke* ke depan agar kaki kanan *uke* maju ke depan, saat kaki kanan *uke* melayang, telapak kaki kiri *tori* maju kedepan menahan punggung kaki *uke*, *tori* menambahkan tarikan pada lengan kiri *uke* sambil kaki kiri yang menahan punggung kaki kanan *uke*, sehingga *uke* hilang keseimbangan (jatuh) ke depan, tangan kiri *tori* tetap memegang lengan baju *uke* saat jatuh sebagai kontrol.

Penulis ingin mengetahui faktor komponen fisik apa saja yang mempengaruhi dan mendukung keberhasilan bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* tersebut. Menurut Kadir faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam teknik *sasae tsuru komi ashi* adalah “kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang” (wawancara 15 september 2011). Sedangkan kekuatan menurut Harsono (1988:176) adalah “kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”, Sedangkan *fleksibilitas* menurut Harsono (1988:163) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.”

Sedangkan, ketika pejudo berhasil melakukan teknik bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* dengan sempurna dan melayangkan mendapatkan point tinggi yang menghasilkan *ippon* (nilai tinggi / sempurna). Maka dari itu, penulis tertarik untuk meneliti faktor komponen fisik apa saja yang bisa mendukung keberhasilan menggunakan bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* tersebut.

Untuk itu, penulis mencoba mengungkapkan teknik *Sasae Tsuru Komi Ashi* melalui penelitian yang berjudul “ **Kontribusi Kekuatan Lengan dan *Fleksibilitas* Pinggang Terhadap Hasil Bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* pada Cabang Olahraga Judo** ”. Pada teknik bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* dibutuhkan komponen fisik dasar yaitu kekuatan pada lengan dan

fleksibilitas pada pinggang. Karena semakin baik kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang maka akan sangat berpengaruh pada hasil bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi*.

Mengenai kekuatan, Harsono (1998:176) menjelaskan bahwa :
“Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Kekuatan lengan pejudo dapat membanting lawan, atau menahan apabila memiliki kemampuan untuk mengatasi dan bereaksi terhadap tekanan dari luar. Olahraga judo mengharuskan setiap otot tubuh beradadalamkondisi prima terutama bagian lengan, tungkai, perut dan otot punggung agar atlet dapat tampil secara maksimal.

Bompa (1983) yang dikutip Harsono (1988:177) mengemukakan bahwa : “ *strength isdefine as the ability to apply force against resistance* ”. Yang artinya kekuatan didenifisikan 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 olahraga 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.

Harsono (1988:177) memaparkan tentang kekuatan otot lengan yaitu :
kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, disebabkan :

- Oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas 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 sangatlah penting, karena fungsinya untuk menarik dan mendorong, menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*), juga memindahkan atau menarik sebagian atau seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Dengan demikian latihan yang bisa dikembangkan untuk dapat menarik atau mendorong ialah dengan mengontraksikan otot-otot yang berada di sekitar lengan.

Untuk melatih kekuatan yang baik maka seorang atlet judo harus meningkatkan kekuatan otot lengannya dengan cara melatih kekuatannya. Harsono, (1988:178) menjelaskan bahwa latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah : “ latihan tahanan (*resistence exercise*)dimana kita harus mengangkat, mendorong beban atau bobot dari luar (*external exercise*)”.

Selain kekuatan lengan yang dalam melakukan teknik bantingan dibutuhkan *fleksibilitas* pinggang yang baik, terutama dalam menunjang bantingan teknik *Sasae Tsuri Komi Ashi*. *Fleksibilitas* menurut Harsono

(1988:163) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi”. Sedangkan 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 suatu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami atau 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.

B. Rumusan Masalah

Teknik-teknik judo yang dipelajari tidak akan dapat dikuasai secara keseluruhan dengan baik. Oleh karena itu, harus dilakukan latihan 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 diatas, permasalahan yang dianggap penting untuk diteliti lebih lanjut adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat *kontribusi* yang positif kekuatan lengan terhadap hasil bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* pada cabang olahraga judo?
2. Apakah terdapat *kontribusi* yang positif *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* pada cabang olahraga judo?

3. Apakah terdapat *kontribusi* yang positif kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang secara bersamaan terhadap hasil bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* pada cabang olahraga judo?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan di ungkap dan dirumuskan oleh penulis maka dalam penelitian ini tujuan yang akan tercapai adalah :

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

D. Manfaat Penelitian

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

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

1. Secara Teoretis

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

2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembinaolahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga judo sebagai salah satu bahan informasi, tentang hasil bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi*, sehingga dapat memberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan teknik bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* dan landasan untuk proses pembinaan dalam mencari bibit-bibit atlet.

E. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam melaksanakan 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 *Sasae Tsuru Komi Ashi*.
2. Pengukuran dan pengujian terbatas pada kontribusi kekuatan lengan, *fleksibilitas* pinggang dan bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi*.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah mengikuti perkuliahan judo FPOK UPI Bandung.
4. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampel* dengan jumlah sampel 20 orang.
5. Teknik yang digunakan adalah teknik *Sasae Tsuru Komi Ashi*.

F. Definisi Operasional

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

1. Harsono (1988:177) memaparkan tentang kekuatan otot lengan

yaitu :

kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, disebabkan :

- Oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas 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.

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

Fungsi kekuatan lengan ketika membanting dalam teknik ini adalah untuk menghilangkan keseimbangan dan menarik agar lawan terlempar ke depan. Menurut Kadir fungsi kekuatan lengan ketika membanting dalam teknik ini adalah untuk menghilangkan keseimbangan dan menarik lawan secara bersamaan, agar lawan terlempar ke depan (wawancara 12 Januari 2012)

2. *Fleksibilitas* menurut Harsono (1988:163) adalah : “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi”. *Fleksibilitas* juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendon dan legamen.

Jadi berdasarkan uraian diatas maka *fleksibilitas* pinggang adalah kemamuan otot pinggang untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi yang seluas-luasnya. Fungsi *fleksibilitas* pinggang ketika membanting dalam teknik ini adalah untuk meneruskan tarikan pada lengan agar lawan terlempar ke depan. Menurut Kadir fungsi *fleksibilitas* pinggang ketika membanting dalam teknik ini adalah untuk meneruskan tarikan pada lengan agar lawan terlempar ke depan (wawancara 12 Januari 2012)

3. Kontribusi menurut KBBI (2008:730) : adalah uang iuran (kpd perkumpulan dsb), sumbangan. Kontribusi dalam penelitian ini berarti seberapa besar sumbangan atau dukungan dari kekuatan lengan dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi*.
4. Hasil menurut KBBI (2008:486) adalah sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan,dsb) oleh usaha. Bantingan menurut Inkoma dan Sato (1980:23) adalah “suatu lemparan atau campakan lawan ke bawah dengan mendapat nilai yang tinggi.”

Hasil Bantingan dalam penelitian ini berarti suatu usaha untuk melakukan lemparan atau campakan lawan ke bawah dengan mendapatkan nilai yang tingggi. Hasil bantingan dalam judo ada

tiga nilai yaitu *ippon*, *wazari*, dan *yuko*. Maksud hasil bantingan dalam penelitian ini menurut Kadir sebagai berikut :

- (1). Fase awal menarik dengan berat badan sambil kaki kanan *tori* melangkah ke kanan, ke arah luar kaki *uke*.
- (2). Fase pelaksanaan saat kaki kiri *uke* melayang langsung di ganjal dengan telapak kaki kiri *tori*.
- (3). Fase akhir lanjutkan tarikan dengan putaran pingang sehingga *uke* terlempar ke depan (wawancara 12 Januari 2012).

5. Menurut kadir (2008:31) *Sasae Tsuru Komi Ashi* adalah ketika kaki kanan *tori* melangkah ke kanan ke sebelah luar kaki *uke*, *tori* menarik *uke* ke depan agar kaki kanan *uke* maju ke depan, saat kaki kanan *uke* melayang, telapak kaki kiri *tori* maju kedepan mer punggung kaki *uke*, *tori* menambahkan tarikan pada lengan kiri *uke* sambil kaki kiri yang menahan punggung *kaki* kanan *uke*, sehingga *uke* hilang keseimbangan (jatuh) ke depan, tangan kiri *tori* tetap memegang lengan baju *uke* saat jatuh sebagai kontrol.

G. Metode Penelitian

Metode penulis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif* teknik korelasional. Metode tersebut digunakan karena penelitian ini berkaitan dengan perumpamaan informasi yang menggambarkan gejala-gejala yang ada, terutama berkenaan dengan berapa besar kontribusi power tungkai dan kekuatan lengan terhadap hasil bantingan *Sasae Tsuru Komi Ashi* pada cabang olahraga judo.

Mengenai metode deskriptif oleh Surachmand (1990:131) yaitu :

Penelitian bertujuan pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam penelitian demikian, metode deskriptif merupakan istilah umum yang mencakup teknik deskriptif. Diantara penyelidikan dengan teknik survey, angket, interview, observasi, atau teknik tes, studi kasus, studi komprehensif atau operasional.

Dari pendapat diatas, maka digambarkan sifat dari metode deskriptif selain untuk mengumpulkan informasi atau juga data deskriptif bertujuan pada pemecahan masalah yang ada masa sekarang dan pada masalah yang aktual. Oleh karena itu, metode pada penelitian ini adalah deskriptif dengan korelasional.

