

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dengan kemajuan teknologi yang sangat pesat, kita sangat terbantu dalam mengerjakan pekerjaan dan kegiatan kita sehari-hari. Tanpa disadari, kemajuan teknologi tersebut dapat mempersempit ruang gerak kita. Lihat saja, anak-anak zaman sekarang memilih bermain play station ketimbang permainan tradisional. Kemajuan teknologi juga harus diimbangi dengan kesadaran kita untuk menjaga kesehatan, salah satunya adalah berolahraga. Olahraga juga ada yang bersifat rekreatif dan ada yang bersifat kompetitif. Judo adalah salah satu perkumpulan olahraga kompetitif yang kini telah tersebar ke seluruh pelosok tanah air. 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.

Akan tetapi jangan melupakan atau mengesampingkan tujuan dari judo itu sendiri. Menurut 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.

Dengan memahami tujuan judo tersebut diharapkan para pejudo dapat mengaplikasikan manfaat dari latihan judo, baik itu untuk dirinya sendiri maupun menjadi contoh untuk orang lain.

Pada saat pertandingan, seorang pejudo harus berupaya untuk dapat mengalahkan lawannya dengan cepat. Dikarenakan seorang pejudo harus menghemat tenaganya untuk menghadapi pertandingan-pertandingan berikutnya. Kemampuan fisik seorang pejudo juga harus diperhatikan. Selain menghemat tenaga untuk pertandingan berikutnya, kemampuan fisik yang baik menunjang untuk melakukan bantingan yang sempurna. Kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang yang baik akan mempermudah menghilangkan keseimbangan lawan dan memudahkan seorang pejudo untuk melakukan bantingan, dikarenakan posisi lawan sudah tidak stabil. Dan tidak akan menutup kemungkinan *tori* (orang yang membanting) akan memperoleh bantingan dengan nilai yang sempurna (*ippon*) terhadap *uke* (orang yang dibanting).

Ippon baru akan terjadi bila seorang pejudo membanting lawannya jatuh dan sebagian besar punggungnya menyentuh matras dengan kekuatan dan kecepatan penuh. Untuk dapat melakukan bantingan dengan nilai *ippon* tentu diperlukan dukungan kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang serta kecepatan membanting dengan memanfaatkan momentum secara tepat. Karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik bantingan dengan sebaik mungkin. *Uchikomi* (pengulangan teknik dalam gerakan) dan *randori* (permainan judo) adalah beberapa upaya agar pejudo mempunyai kualitas teknik yang tinggi.

Teknik *Uki Goshi* merupakan salah satu teknik dari 40 teknik bantingan/lemparan (*Nage Waza*) yang mengutamakan kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang untuk menghilangkan keseimbangan lawan dan membanting/melempar, sementara bagian tubuh lainnya seperti pinggul merupakan pelengkap untuk menunjang keberhasilan teknik tersebut dan juga sering digunakan oleh pejudo dalam suatu pertandingan. Pengertian teknik Uki Goshi menurut Atang M. Noors (2000:52)

Uki Goshi adalah lemparan pinggang, di mana posisi pinggul hanya sebagian saja menempel di badan uke dan posisi kedua kaki tidak begitu diturunkan. Dengan tarikan tangan kanan yang berada di delakang badan uke, maka uke sudah dikuasai untuk siap dilempar.

Teknik *Uki Goshi* dapat ditingkatkan melalui program latihan kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang. Pada saat menghilangkan keseimbangan lawan diperlukan kekuatan lengan yang baik. Bila kita membandingkan kedua pejudo yang memiliki bantingan teknik yang sama, misalnya teknik *Uki Goshi*. Pejudo yang memiliki tingkat kekuatan lengan yang baik akan menghasilkan bantingan yang sempurna. Karena pejudo yang memiliki kekuatan lengan yang baik mampu menghilangkan keseimbangan lawan dengan baik untuk menghasilkan momentum yang tepat untuk membanting. Sedangkan bila pejudo tidak mempunyai tingkat kekuatan lengan yang baik maka tidak mendapatkan hasil bantingan yang sempurna. Mengenai kekuatan Harsono (2001:24) menyatakan: “kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan”.

Selain kekuatan lengan yang dibutuhkan dalam melakukan teknik bantingan/lemparan juga dibutuhkan *fleksibilitas* yang baik, terutama dalam

menunjang bantingan teknik *Uki Goshi*. Bila kita membandingkan kedua pejudo yang memiliki bantingan teknik yang sama, misalnya teknik *Uki Goshi*. Pejudo yang memiliki tingkat *fleksibilitas* pinggang yang baik akan menghasilkan bantingan yang sempurna. Karena semakin jauh putaran pinggang maka semakin cepat lawan terjatuh. Sedangkan bila pejudo tidak mempunyai tingkat *fleksibilitas* pinggang yang baik maka tidak mendapatkan hasil bantingan yang sempurna. *Fleksibilitas* yang dikemukakan oleh Harsono (2001:15) menerangkan: “*Fleksibilitas* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, mengacu pada luas sempitnya ruang gerak sendi serta *elastisitas* otot, ligamen sekitar sendi”.

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

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin mengetahui seberapa besar hubungan yang diberikan oleh kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang pada pelaksanaan teknik bantingan teknik *Uki Goshi*, maka terdapat suatu permasalahan yang berhubungan dengan judul yang penulis kemukakan. Adapun masalah tersebut dapat dilihat dihalaman berikutnya:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan lengan terhadap hasil kecepatan bantingan teknik *Uki Goshi* pada olahraga judo?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil kecepatan bantingan teknik *Uki Goshi* pada olahraga judo?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil bantingan dalam bantingan teknik *Uki Goshi* pada olahraga judo?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah ingin memperoleh gambaran serta penjelasan mengenai hubungan antara kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang terhadap kecepatan bantingan teknik *Uki Goshi* dalam cabang olahraga judo. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan lengan terhadap hasil kecepatan bantingan teknik *Uki Goshi* pada olahraga judo?
2. Untuk mengetahui hubungan *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil kecepatan bantingan teknik *Uki Goshi* pada olahraga judo?
3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil kecepatan bantingan teknik *Uki Goshi* pada olahraga judo?

D. manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam pengembangan olahraga khususnya olahraga judo, sebagai berikut:

- 1) Secara teoritis
 - a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih maupun pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya pembinaan atlet dalam cabang olahraga judo.
 - b) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pakar dalam bidang olahraga judo dalam penerapan teknik yang lebih cocok.
 - c) Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk menentukan latihan kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet judo.
- 2) Secara Praktis
 - a) Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga judo untuk membina atlet melalui program latihan yang baik dan terarah untuk penguasaan teknik *Uki Goshi*.
 - b) Penelitian ini dijadikan sebagai acuan pelatih untuk menentukan program latihan kondisi yang tepat bagi para atlet judo.
 - c) Para atlet dan pelatih dapat mengetahui kondisi fisik apa saja yang paling dominan dalam melakukan teknik bantingan *Uki Goshi*.

E. Pembatasan Penelitian

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

1. Penelitian ini dicobakan pada pejudo yang telah mengikuti perkuliahan judo.
2. Penelitian ini pula hanya terbatas pada salah satu teknik bantingan (*Nage Waza*) yaitu teknik bantingan teknik *Uki Goshi*.
3. Kondisi fisik difokuskan pada kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang.

F. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari salah satu penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini penulis perlu menjelaskan beberapa istilah yang ada dalam penelitian ini. Adapun penjelasan penelitian ini yaitu:

1. Kekuatan (*strength*), Harsono (2001:50) “kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan pada suatu tahanan.” Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kekuatan adalah kemampuan pejudo untuk menghilangkan keseimbangan lawan.
2. Kelentukan (*fleksibilitas*), Harsono (2001:50) “*Fleksibilitas* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, mengacu pada luas sempitnya ruang gerak sendi serta *elastisitas* otot, ligamen sekitar sendi.” Dalam penelitian ini yang dimaksud dalam kelentukan

adalah kemampuan seorang pejudo untuk melakukan gerakan atau putaran pinggang untuk melakukan teknik bantingan.

3. Kecepatan (*speed*), Harsono (2001:50) kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.” Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan pejudo melakukan bantingan dalam waktu yang singkat dengan nilai *ippon*.
4. Bantingan, Inokuma dan Sato (1980:23) “suatu lemparan atau campakan lawan kebawah dengan mendapat nilai yang tinggi”.
5. Tori dan Uke, A. A. Abdul Kadir (2002:28) “*Tori* adalah penyerang atau yang membanting, *Uke* adalah yang diserang atau yang dibanting.
6. Menurut Atang M. Noors (2000:52) pengertian teknik *Uki Goshi* adalah lemparan pinggang, di mana posisi pinggul hanya sebagian saja menempel di badan *uke* dan posisi kedua kaki tidak begitu diturunkan. Dengan tarikan tangan kanan yang berada di delakang badan *uke*, maka *uke* sudah dikuasai untuk siap dilempar.

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar perlu untuk pegangan dan titik tolak ukur dalam proses penelitian yang dikerjakan, Arikumto (1996:19) menjelaskan:

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.

Dalam penelitian ini penulis mengemukakan bahwa untuk mencapai hasil teknik bantingan *Uki Goshi* yang baik atau menghasilkan bantingan yang

sempurna, teknik bantingan *Uki Goshi* merupakan salah satu teknik lemparan pinggang dalam olahraga judo yang memiliki karakteristik gerakan *fleksibilitas* pinggang yang dominan. Disamping itu kekuatan lengan salah satu komponen yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan melakukan teknik bantingan *Uki Goshi* karena lengan berperan sebagai penghilang keseimbangan, seperti yang dikatakan Kadir (2008:32) dalam gerakan-gerakan teknik *Uki Goshi*, yaitu: “hilangkan keseimbangan lawan dengan cara menarik sambil melangkahkan kaki kiri kebelakang”. Maksudnya dengan cara memegang secara kuat baju lawannya dan dibantu oleh gerak langkah kaki maka secara otomatis lawan akan mengikuti kemana arah gerak kaki kita melangkah. Pada saat berusaha menghilangkan keseimbangan lawan otot *brachioradialis* (otot lengan yang dapat melakukan gerakan fleksi pada sendi siku dan pronasi), *palmaris longus* (otot lengan yang dapat melakukan gerakan fleksi pada pergelangan tangan dan pronasi), *flexor carpi ulnaris* (otot lengan yang dapat melakukan fleksi pada sendi siku), dan, *biceps brachii* (otot lengan yang dapat melakukan mengangkat lengan dan supinasi) sangat berperan penting dalam proses menghilangkan keseimbangan lawan. Jika lawan sudah kehilangan keseimbangan, gerakan dilanjutkan dengan lengan kanan menangkap punggung lawan. Fungsinya agar lawan terkunci dan tidak melakukan gerakan yang dapat menggagalkan bantingan. Otot *deltoid* dan *biceps* berperan penting pada saat gerakan ini. Karena *biceps* membantu sendi siku melakukan fleksi, dan otot *deltoid* membantu lengan melakukan abduksi (gerakan menjauhi garis tubuh) saat melakukan tangkapan. Karena itu kekuatan lengan berpengaruh dalam melakukan teknik *Uki Goshi* dalam tingkat penarikan

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

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

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. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh sendi pinggang dan panggul 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 Damiri diatas bahwa gerakan sendi pinggang terdapat gerakan memutar tungkai kearah dalam dan memutar tungkai kearah luar. Penjelasan yang dikemukakan diatas oleh Damiri sesuai dengan yang dikatakan Kadir (2008:32) dalam gerakan-gerakan teknik *Uki Goshi*, yaitu: “dengan kaki kanan sebagai poros *tori* memutar badan dengan menarik kaki kiri sedikit kebelakang sehingga pinggul kanan menempel pada badan *uke*. Gerakan ini bertujuan untuk membelakangi lawan yang keseimbangannya sudah labil, karena untuk membanting dalam teknik *Uki Goshi* pinggul harus menempel pada badan lawan. Seperti yang dikatakan Kadir dalam gerakan-gerakan teknik *Uki Goshi*, yaitu: “lawan dibanting dengan bantuan pinggul”. Maksudnya pinggul berfungsi sebagai alat untuk menopang saat lawan terangkat. Ketika lawan terangkat gerakan selanjutya adalah gerakan fleksi pada pinggang agar lawan terhempas.

Jadi, apabila seorang pejudo memiliki kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang yang besar disertai bantingan yang baik dalam waktu yang singkat maka akan menghasilkan bantingan yang sempurna. Oleh karena itu diduga bahwa kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan bantingan *Uki Goshi*.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan gambaran yang bersifat sementara dari permasalahan penelitian dan kebenarannya dapat terbukti dan teruji setelah analisis serta pengolahan data yang terkumpul. Sudjana (1988:37) menjelaskan hipotesis pada halaman berikutnya:

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 dilapangan.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan pada asumsi dasar diatas maka penulisan mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dengan hasil kecepatan bantingan terhadap teknik *Uki Goshi* pada olahraga Judo.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *fleksibilitas* pinggang dengan hasil kecepatan bantingan terhadap teknik *Uki Goshi* pada olahraga Judo.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang secara bersamaan terhadap hasil kecepatan bantingan teknik *Uki Goshi* pada olahraga Judo.