

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga *Judo* adalah olahraga yang mengandalkan kekuatan lawan untuk melakukan bantingan. Poin terbesar olahraga Judo dilihat dari kesempurnaan posisi jatuh lawan dari teknik bantingan. Teknik bantingan dalam cabang olahraga Judo bukan untuk merusak, melainkan untuk berolahraga dan harus mengandung unsur keindahan. Bila seseorang ingin melakukan teknik bantingan, maka harus menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*). Pada posisi lawan tidak stabil maka masuklah teknik yang disebut *Tsukuri*, saat yang bersamaan melakukan penyempurnaan teknik yang dilakukan. Hal tersebut harus dilakukan secara bersamaan yang menjadi satu kesatuan gerakan sehingga menghasilkan teknik bantingan yang sempurna.

Inti dari kekuatan cengkraman otot tangan adalah kemampuan otot tangan untuk menghasilkan tegangan dengan tekanan atau beban. kekuatan otot tangan yang digunakan pada bantingan *harai goshi* memerlukan latihan yang dilakukan secara terus menerus dengan baik dan benar guna membentuk kekuatan yang besar.

Sedangkan fleksibilitas otot punggung sebagai komponen dari kebugaran fisik, adalah kemampuan maksimum otot menggerakkan sendi dalam jangkauan gerak (Doewes,2003). Teknik bantingan *harai goshi* adalah teknik yang memiliki gerakan yang cukup indah atau unik yaitu posisi satu kaki dengan tumit yang terangkat sebagai tumpuan dan satu kaki mengayun ke arah belakang paha luar lawan dan untuk mengendalikan lawan maka tangan harus menarik serta memutar baju lengan lawan dengan gerakan memutar seperti menyetir mobil. Dari bentuk

gerakan bantingan *harai goshi* sudah tentu anggota badan semua terlibat namun yang lebih menentukan adalah kekuatan cengkaman otot tangan dengan lengan yang mengendalikan lawan bagian atas dan fleksibilitas otot punggung untuk dapat membantu tangan menarik tangan lawan memutar agar keseimbangan lawan tidak stabil lalu salah satu kaki hanya mengayun kebelakang untuk mengangkat lawan dan kaki satu sebagai tumpuan agar lawan dapat terangkat dan terbanting, kekuatan cengkaman otot tangan dan Fleksibilitas otot punggung yang digunakan pada teknik bantingan *harai goshi* akan membuat lawan susah menghindar dan bergerak sehingga akan menghasilkan nilai bantingan yang sempurna (*ippon*). contohnya pada Judoka Teddy Riner yang berhasil meraih juara Olimpiade tahun 2010 di London dengan menggunakan teknik bantingan *harai goshi* yang baik sehingga mendapatkan nilai *ippon*. Oleh karena itu salah satu klub *Judo* di Jakarta yaitu klub *Judo association* Jakarta tiang bendera lebih banyak melatih teknik *harai goshi* sehingga diharapkan mampu melakukan teknik bantingan *harai goshi* dengan sempurna dikemudian hari. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Isao Inokuma dan Nabuyuki Sato dalam bukunya yang mengatakan : untuk *judo* kita harus bekerja untuk mengembangkan otot kita, daya tahan, kelentukan, kekuatan, kecepatan dan berusaha untuk mengembangkan semua kekuatan sekeliling tubuh.

Berdasarkan uraian diatas, pada penelitian ini peneliti mengamati bahwa kurangnya atlet memahami latihan kekuatan cengkaman tangan dan fleksibilitas otot punggung yang baik dan benar, untuk itu peneliti ingin mencoba mengungkap tentang teknik *Harai Goshi* melalui penelitian ini dengan judul **“Hubungan Kekuatan Cengkaman Otot Tangan Dan Fleksibilitas Otot Punggung Terhadap Bantingan Teknik *Harai Goshi* ”.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian skripsi ini, antara lain sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kekuatan cengkraman otot tangan terhadap bantingan teknik *harai goshi*.
2. Ada hubungan antara fleksibiitas otot punggung terhadap bantingan teknik *harai goshi*.
3. Ada hubungan antara kekuatan cengkraman otot tangan dan fleksibiitas otot punggung secara bersama-sama terhadap bantingan teknik *harai goshi*.

C. Pembatasan Masalah

Terdapat banyak faktor permasalahan yang mempengaruhi hasil bantingan teknik *harai goshi*, maka dari itu perlu adanya pembatasan masalah agar hasil dari penelitian ini dapat mencapai tujuannya. Fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan cengkraman otot tangan dan fleksibilitas otot punggung untuk mendapatkan hasil bantingan teknik *harai goshi* yang optimal

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan kepada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka masalah yang dirumuskan adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan cengkraman otot tangan terhadap bantingan teknik *Harai Goshi*?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan Fleksibilitas otot punggung terhadap bantingan teknik *Harai Goshi*?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan cengkraman otot tangan Dan Fleksibilitas otot punggung secara bersama- sama terhadap bantingan teknik *Harai Goshi*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai acuan informasi kepada atlet
2. Sebagai pertimbangan dalam menentukan program latihan para pelatih tentang betapa penting nya melatih kekuatan cengkraman otot tangan dan fleksibilitas otot punggung.

3. Penelitian ini diharapkan memberikan ilmu bagi masyarakat umum mengenai hubungan kekuatan cengkraman otot tangan dan fleksibilitas otot punggung
4. Memeberikan sumbangan pemikiran keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan sebagai suatu pembelajaran bagi para Pembina klub maupun pelatih
5. Memberikan data kepada klub dengan perlu nya kekuatan cengkram otot tanagn dan fleksibilitas otot punggung untuk mencapai prestasi atlet

