

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia, dianggap kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktifitasnya tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Olahraga sendiri bersifat universal. dengan kata lain olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tidak memandang suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun *gender*. Baik laki-laki maupun wanita dapat melakukan aktifitas olahraga tanpa pengecualian.

Pencapaian prestasi olahraga memiliki beberapa komponen penting yang perlu menjadi perhatian. Komponen tersebut adalah kapasitas kerja kardiovaskuler, performa otot, fleksibilitas, agilitas, dan beberapa aspek psikologi. Performa otot sendiri terdiri dari kekuatan otot dan daya tahan otot. Banyak macam olahraga yang diminati masyarakat ada yang mendalami jenis olahraga permainan seperti sepakbola, bola voli, bulutangkis dan lain sebagainya. Ada jenis olahraga yang dilihat dari tingkat akurasi seperti panahan, menembak, golf dan lain sebagainya. Jenis olahraga yang ketiga yaitu terukur seperti atletik balap sepeda, berenang dan lain sebagainya.

Dan yang terakhir adalah jenis olahraga beladiri seperti tinju, gulat, kempo, karate, tinju, judo dan lain sebagainya.

Olahraga beladiri yang berkembang di Negara kita memiliki spesifikasi yang berbeda-beda, salah satunya adalah cabang beladiri judo, beladiri ini unsurnya lebih ke pada bantingan, kuncian, patahan dan cekikan. Cabang olahraga judo membutuhkan beberapa perlengkapan dalam proses berlatih dan bertanding. Salah satu perlengkapan yang terpenting adalah *Judo-Gi*.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seorang *judoka* untuk berprestasi diantaranya kemampuan fisik, teknik, taktik, psikologis, dan persiapan teori. Semua komponen tersebut harus dipenuhi bagi seorang *judoka*, karena itu merupakan syarat agar *judoka* dapat berprestasi, dalam hal ini peneliti akan mengkhususkan penelitian pada teknik *O-goshi*. Adapun prestasi *judoka* dapat dilihat dari keberhasilan teknik *O-Goshi*. Teknik yang benar dapat membantu tercapainya hasil bantingan yang baik. Jika suatu gerak tidak dikuasai dengan benar, biasanya gerak yang dilakukan dengan kecepatan tinggi berakibat menjadi tegang yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot yang semestinya tetap rileks. Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keberhasilan bantingan. Salah satu metode yang efisien untuk meningkatkan keberhasilan teknik yaitu dengan mengetahui kekuatan ototnya. Kekeuatan otot ini bertujuan memperbaiki dan

meningkatkan suatu kondisi yang baik, dengan kekuatan otot ini atlet akan mendapatkan hasil bantingan yang baik saat bertanding maupun *randori*.

Selain mengetahui kekuatan otot yang baik seorang *judoka* juga harus mempunyai fleksibilitas yang baik. Karena fleksibilitas merupakan suatu komponen fisik yang tidak bisa diabaikan dalam melakukan teknik bantingan karena dengan demikian teknik bantingan dapat dilakukan dengan maksimal.

Pada kenyataannya masih banyak *judoka* junior yang dilatih mengabaikan komponen fisik kekuatan otot dan fleksibilitas begitu juga halnya dengan atlet judo Cempaka Putih yang nanti akan menjadi atlet-atlet Nasional yang kurang akan kesadaran pentingnya kekuatan otot dan fleksibilitas untuk mendapatkan keberhasilan dalam teknik bantingan. Pelatih harus memahami dengan baik faktor-faktor pendukung dalam bantingan, diharapkan pelatih dapat mengembangkan potensi atlet sehingga terjadi keberhasilan dalam teknik bantingan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti mencoba meneliti tentang Teknik *O-goshi*, melalui penelitian yang berjudul: Hubungan antara kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang terhadap keberhasilan teknik *O-goshi* pada atlet judo klub Cempaka Putih.

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah peneliti dapat mengidentifikasi masalah, yaitu:

1. Apakah hubungan antara kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi hasil bantingan Teknik *O-goshi* ?
2. Apakah latihan uchikomi *speed* dapat mempengaruhi kekuatan otot lengan terhadap bantingan *O-goshi* ?
3. Apakah teknik *O-goshi* dipengaruhi Fleksibilitas pada pinggang ?
4. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap teknik *O-goshi* ?
5. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas pinggang terhadap teknik *O-goshi* ?
6. Apa saja faktor yang mempengaruhi keberhasilan Teknik *O-goshi* ?

C. Pembatasan masalah

Agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini, maka dibatasi pada Hubungan antara kekuatan otot lengan dan Fleksibilitas pinggang terhadap Keberhasilan teknik *O-goshi* pada atlet judo klub Cempaka Putih.

D. Perumusan masalah

Bedasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan teknik *O-goshi* atlet judo klub Cempaka Putih ?
2. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas pinggang dengan teknik *O-goshi* atlet judo klub Cempaka Putih ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang secara bersama-sama dengan teknik *O-goshi* atlet judo klub Cempaka Putih ?

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang terhadap teknik *O-goshi* pada atlet judo klub cempaka putih.
2. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi atlet judo junior, dimana kekuatan otot lengan berhubungan dengan fleksibilitas terhadap teknik *O-goshi*
3. Untuk menjadi bahan evaluasi pelatih terutama pada pelatih junior, dalam melatih teknik *O-goshi* tersebut.