

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu kegiatan dan usaha yang dilakukan secara sistematis yang dapat membantu perkembangan ataupun potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang adalah olahraga. Adapun tujuan dan manfaat olahraga adalah untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani, meningkatkan daya tahan tubuh, upaya pengobatan dari suatu penyakit, juga sebagai profesi untuk menghasilkan uang (olahraga profesional) (Theresia, 2020). Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai melalui olahraga, maka terdapat beberapa macam olahraga seperti olahraga kesehatan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi yaitu olahraga yang mengembangkan potensi dalam diri sehingga menghasilkan prestasi yang dapat dibanggakan

Olahraga dengan tujuan prestasi memiliki persaingan yang semakin ketat, dimana prestasi olahraga bukan hanya memiliki perorangan tetapi juga sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Dan salah satu cabang olahraga untuk mencapai prestasi tersebut adalah olahraga *Judo*. Olahraga *Judo* merupakan olahraga seni bela diri serta merupakan filosofi dan ajaran tentang jalan hidup yang berakar dari Jepang. *Judo* dikembangkan dari seni bela diri kuno Jepang yang disebut dengan Jujutsu (Theresia, 2020). Jujutsu merupakan seni bertahan dan menyerang yang menggunakan tangan kosong maupun senjata pendek yang

dikembangkan menjadi judo oleh Profesor Jigoro Kano pada tahun 1882 (Theresia, 2020).

Kata *Judo* pada awalnya ditulis dengan dua huruf cina atau kanji dibaca *Judo*. Kata *Judo* terdiri dari dua suku kata yaitu *Ju* dan *Do*. *Ju* berarti kelembutan atau *gentleness* atau memberi jalan atau *giving way* dan *Do* berarti jalan atau cara. Jadi *Judo* berarti cara yang lembut atau halus (Sundari, 2018). *Judo* memiliki arti sebagai berikut: *“The word jujutsu and judo are each written with two chinese characters the ju in both is the same and means gentleness or giving away the meaning of jutsu “art practice”. and do means “principle or way”. The way being as „the concept of life it self jujutsu may be translated as “the gentle art judo as the way of gentleness” with the implication of first giving way to ultimately gain victory”* (Inokuma, I., & Sato, 2001). Maksud dari pernyataan tersebut adalah kata *jujutsu* dan *Judo* ditulis dalam dua karakter China. Arti *Ju* pada kedua kata tersebut sama dan berarti lemah lembut atau memberi jalan. Sedangkan *jutsu* berarti seni atau latihan dan *do* berarti prinsip atau cara. Cara yang menjadi pengertian dari hidup itu sendiri. *Jujutsu* boleh diterjemahkan dengan seni yang lemah lembut, *Judo* berarti cara yang lemah lembut untuk membela diri.

Olahraga *Judo* merupakan salah satu olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atletnya untuk menunjukkan prestasinya maka diperlukan suatu pembinaan yang dilakukan baik di tingkat klub, hingga nasional. Oleh karena itu, diperlukan upaya dan usaha pengembangan melalui kegiatan pembinaan peningkatan prestasi. *Judo* merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh, berusaha

untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, menahan, sehingga lawan menempel di atas matras dengan tidak melanggar peraturan yang telah ditentukan (Aulia, 2020).

Untuk dapat tercapainya prestasi yang tinggi melalui pembinaan, perlu ditunjang dengan berbagai faktor seperti kemampuan penguasaan teknik dan taktik, kemampuan kondisi fisik yang prima, serta mental yang baik. Olahraga *Judo* memiliki teknik dasar, yaitu: membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik, dan mengunci persendian lawan. teknik jatuhan (*Ukemi*) dan teknik menghasilkan kesimbangan (*Kuzushi*) (Farhan, 2017). Begitu banyaknya teknik dasar yang digunakan dalam olahraga *Judo*, namun dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti teknik bantingan.

Peneliti memilih teknik bantingan karena ciri khas dalam olahraga *Judo* adalah bantingan. Selain itu, teknik bantingan diperlukan untuk dapat mengalahkan lawan atau memperoleh kemenangan. Karena dalam olahraga *Judo*, tujuan dari membanting lawan hanya sebagai salah satu cara untuk mengalahkan atau memperoleh kemenangan sesuai peraturan permainan dan bukan untuk menyakiti, menciderai atau menghancurkan lawan (Haryo, 2006). Dalam *Judo* terdapat banyak jenis teknik bantingan yang harus dipelajari oleh pejudo. Dan untuk dapat memenangkan suatu kompetisi, maka pejudo menggunakan memiliki teknik andalan satu atau dua teknik bantingan yang mudah dilakukan untuk dapat memenangkan pertandingan tersebut.

Untuk dapat melakukan penguasaan teknik yang baik terutama teknik bantingan harus didukung dengan kondisi fisik yang baik, sehingga atlet dituntut untuk memiliki kekuatan otot baik lengan maupun kaki, kecepatan bergerak, kelincahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan badan dari atlet itu sendiri (Pida, 2002). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti komponen fisik kekuatan otot lengan dan keseimbangan pejudo. Karena kedua komponen fisik ini merupakan komponen fisik yang dapat mempengaruhi pejudo dalam melakukan teknik bantingan.

Peneliti tertarik meneliti kekuatan otot lengan karena seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa *Judo* merupakan olahraga yang ditandai dengan adanya benturan (*impact*) dan penggunaan kekuatan yang besar. Selain itu, saat menghilangkan keseimbangan lawan diperlukan kekuatan lengan yang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdullah Fadillah (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan teknik bantingan *harai goshi* pada pejudo Cempaka Putih usia 11-16 tahun. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Basit (2013), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan pada teknik *tsuri goshi* dalam olahraga *Judo*.

Selain dari kekuatan otot lengan, peneliti juga tertarik untuk meneliti komponen fisik keseimbangan. Karena, selain memerlukan kekuatan yang besar, prinsip dari olahraga *Judo* adalah menghilangkan keseimbangan lawan dan menggunakan berat badan lawan untuk melawannya. Dan untuk melakukan teknik bantingan memerlukan keseimbangan yang baik. Karena apabila seorang atlet tidak

memiliki keseimbangan yang baik ketika melakukan teknik bantingan, maka atlet itu akan mudah jatuh (Pida, 2002).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dilihat bahwa penelitian-penelitian yang dilakukan terhadap peningkatan hasil bantingan terutama bantingan *uchi mata* yang berkaitan dengan komponen fisik masih terbatas. Sedangkan penelitian yang menghubungkan antara salah satu komponen fisik seperti keseimbangan dengan kekuatan otot lengan juga masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang: hubungan antara keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan *uchi mata* pada cabang olahraga *Judo*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Gambaran olahraga *Judo*.
2. Teknik-teknik dasar dalam olahraga *Judo*
3. Faktor-faktor komponen apa saja yang mempengaruhi hasil bantingan.
4. Faktor komponen fisik apa saja yang mempengaruhi hasil bantingan
5. Ada hubungan antara keseimbangan terhadap hasil bantingan *uchi mata* pada cabang olahraga *Judo*.
6. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan *uchi mata* pada cabang olahraga *Judo*.
7. Ada hubungan antara keseimbangan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil bantingan *uchi mata* pada cabang olahraga *Judo*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dalam hal hubungan antara keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan *uchi mata* pada cabang olahraga Judo.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap hasil bantingan *uchi mata* pada cabang olahraga Judo?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan *uchi mata* pada cabang olahraga Judo?
3. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil bantingan *uchi mata* pada cabang olahraga Judo?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna untuk berbagai pihak, seperti:

1. Menjadi bahan perhatian bagi para pelatih *Judo* untuk memperhatikan komponen-komponen terutama komponen fisik seperti keseimbangan dan kekuatan otot lengan yang dapat mempengaruhi hasil bantingan *uchi mata*.
2. Sebagai bahan evaluasi untuk para pelatih *Judo* agar memperhatikan faktor-faktor komponen fisik yang dapat mempengaruhi hasil bantingan terutama bantingan *uchi mata* seperti keseimbangan dan kekuatan otot lengan.
3. Menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih *Judo* untuk memasukkan komponen keseimbangan serta kekuatan otot lengan dalam program latihan *Judo* sehingga bisa meningkatkan prestasi *Judo* terkait hasil bantingan terutama bantingan *uchi mata* dari atlet binaannya.
4. Sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terutama yang ingin meneliti tentang hubungan antar komponen fisik untuk dapat meningkatkan prestasi *Judo* terutama yang berkaitan dengan hasil bantingan.