

## **BAB II**

### **Kerangka Teori Dan Kerangka Berfikir**

#### **A. KERANGKA TEORI**

##### **1. Hakikat Bantingan Judo**

Judo modern melintasi garis yang sering memisahkan membela diri dari olahraga beladiri. Dengan demikian, judo, yang telah menjadi olahraga Olimpiade populer sejak tahun 1964, mengajarkan teknik yang berfungsi sama baiknya saat berada dalam kompetisi maupun di jalan. Salah satu teknik judo yang paling efektif adalah bantingan, dalam olah raga Judo tujuan membanting tidak dimaksudkan untuk menghancurkan atau mencelakakan lawan akan tetapi hanya untuk melumpuhkan atau mengalahkan lawan. Setiap Pejudo (Judoka) yang membanting lawan dengan teknik apa pun pegangan salah satu lawan pasti tidak pernah lepas. Tujuannya adalah mencegah lawan agar tidak cidera dengan cara menarik salah satu tangan lawan ketika jatuh ke matras atau dengan cara menahan daya dorong arah jatuhnya.

Judo merupakan salah satu cabang beladiri *bodycontact* yang mengandalkan kekuatan, kecepatan dan keseimbangan tubuh, pada saat bertanding siapa yang dapat memegang dan melakukan bantingan lebih dulu

maka dia yang akan menjadi pemenang. Dalam suatu pertandingan untuk memperoleh nilai saat bertanding dibutuhkan ketrampilan dalam melakukan teknik bantingan. Karena teknik bantingan merupakan salah satu teknik dasar yang dipakai ketika pertandingan. menurut Inokuma dan Sato definisi bantingan

“Suatu lemparan atau mencampakkan lawan ke bawah dengan mendapatkkan nilai yang tinggi”<sup>1</sup>,

sedangkan definisi bantingan menurut Abdul Kadir

“menjatuhkan lawan dengan cara menghilangkan keseimbangan berat badan lawan, yang mana sesuai dengan arti judo itu sendiri yaitu cara yang lembut yang ketika melakukan bantingan judoka memanfaatkan kekuatan lawan untuk menghilang keseimbangan lawan untuk melakukan bantingan”<sup>2</sup>.

Dipertegas oleh Johansyah Lubis dalam buku pencak silat mendefinisikan bantingan yaitu,

“menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan, yang diawali dengan teknik tangkapan”<sup>3</sup>.

Namun jika peneliti mengambil kesimpulan dari definisi bantingan diatas bantingan dapat diartikan dengan suatu kegiatan menjatuhkan lawan dengan cara memegang baju lawan dan menghilangkan keseimbangan sehingga terjadi bantingan yang menghasilkan nilai. Untuk dapat melakukan bantingan

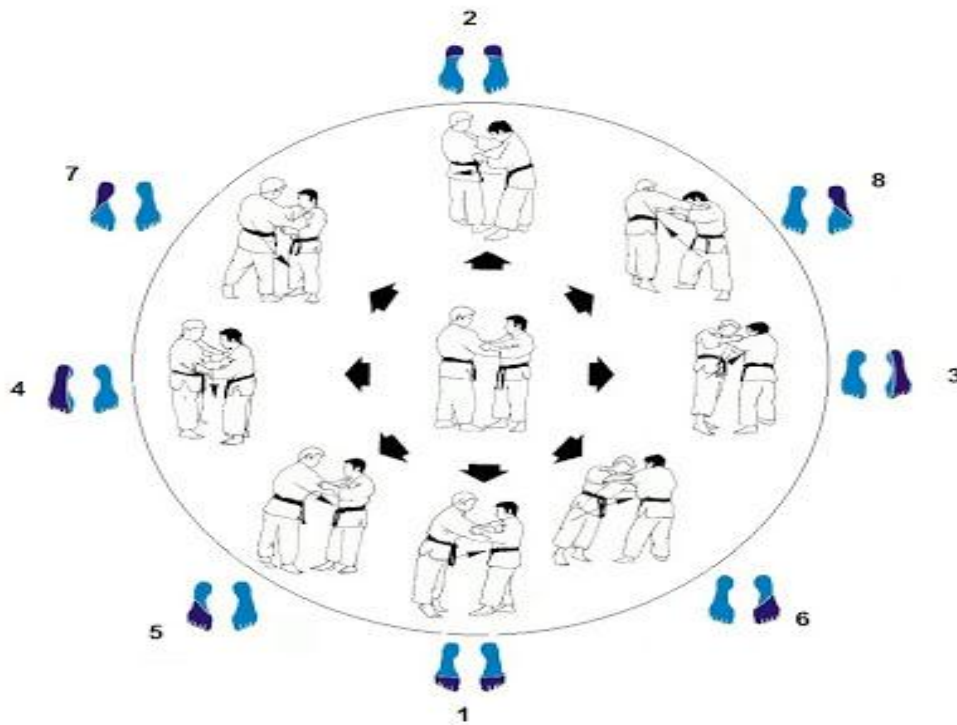
<sup>1</sup> Inokuma dan Sato, Best Judo,(tokyo:kodansha int'l)1986 h.83

<sup>2</sup> Abdul Kadir, Olahraga judo,(bandung:remaja rosdakarya)2013 h. 4

<sup>3</sup> Johansyah Lubis, Pencak silat : panduan praktis. (jakarta:raja grafindo persada) 2004,h. 33

seorang pejudo pada awalnya harus saling berpegangan dan menghilangkan keseimbangan lawan (*Kuzushi*)<sup>4</sup> dengan cara membuat berat badan lawan bertumpu ke tumitnya, ke jari-jari kakinya, atau ke hanya satu kaki, atau setidaknya membuatnya menjadi gerak. *Kuzushi* dapat diterapkan dalam delapan arah yang berbeda.

Gambar 1



Sumber :<http://en.m.wikipedia.org/wiki/kuzushi> diakses pada 8/3/2015

<sup>4</sup> Abdul Kadir, Op.cit h. 46

1. *Tori* menghilangkan keseimbangan *tori* ke depan, *Tori* menarik *uke* ke arah depan dengan berat badannya sambil *tori* melangkah ke kakinya ke belakang sehingga *uke* bertumpu pada tumitnya.
2. Menghilangkan keseimbangan *uke* ke belakang, *tori* mendorong *uke* ke belakang dengan berat badan sambil melangkah salah satu kaki ke depan sehingga *uke* badannya condong kedepan.
3. Menghilangkan keseimbangan lawan ke samping kanan, *tori* melangkah satu langkah ke kiri diikuti dengan kaki kanan sambil menarik *uke* sehingga *uke* bertumpu pada kaki kanannya saja.
4. Menghilangkan keseimbangan lawan ke samping kiri, *tori* mengubah pegangan dari pegangan kanan menjadi pegangan kiri kemudian melangkah satu langkah ke arah kanan sambil menarik *uke* sehingga *uke* bertumpu hanya pada kaki kirinya saja.
5. Menghilangkan keseimbangan lawan ke arah serong kiri depan, *tori* memegang lawan dengan pegangan kiri lalu *tori* menarik lawan dengan berat badan dengan melangkah kaki kanannya ke arah serong kanan belakang sambil menarik lawan sehingga badan lawan condong ke arah kiri depan yang hanya bertumpu pada bagian depan kaki kiri lawan.
6. Menghilangkan keseimbangan lawan ke arah serong kanan depan, *tori* memegang baju *uke* dengan pegangan kanan lalu *tori* menarik *uke* dengan berat badannya sambil melangkah kaki kirinya ke belakang

sehingga *uke* condong serong kekanan depan dengan bertumpu pada kaki bagian sisi kanan depan.

7. Menghilangkan keseimbangan lawan kearah serong kiri belakang, *tori* memegang lawan dengan pegangan kiri, *tori* mendorong *uke* dengan berat badan sambil melangkahkan kaki kanannya ke samping luar kaki kiri lawan sehingga badan *uke* condong kearah kiri belakang dan hanya bertumpu pada tumit kaki kiri
8. Menghilangkan keseimbangan lawan kearah serong belakang kanan, *tori* dengan pegangan kanan mendorong dengan berat badan kearah serong kanan belakang lawan sambil melangkahkan kaki kirinya kedepan dan meletakkan disisi luar kaki kanan lawan, sehingga badan lawan condong kearah serong kanan belakang dengan hanya bertumpu pada tumit kaki kanan.

*Kuzushi* memanfaatkan gerak tubuh penyerang (*tori*) dalam kombinasi dengan dorongan ringan atau menarik dari tangan *tori* sehingga menghasilkan reaksi dari *Uke* (Penerima serangan). Entah ia menolak dorongan atau menarik sehingga berat badannya berada dalam arah tertentu, atau tipuan *tori* sehingga menyebabkan *uke* untuk berada luar titik keseimbangannya. *Kuzushi* memanfaatkan gerak tubuh penyerang (*tori*) dalam kombinasi dengan dorongan ringan atau menarik dari tangan *tori* sehingga menghasilkan reaksi dari *Uke* (Penerima serangan). Entah ia

menolak dorongan atau menarik sehingga berat badannya berada dalam arah tertentu, atau tipuan *tori* sehingga menyebabkan *uke* untuk berada luar titik keseimbangannya. Misalnya, ketika *tori* dapat membuat *uke* mengambil langkah lebih panjang dari yang ia maksudkan untuk mengambil, sehingga membuat *uke* lebih condong ke arah *tori*, tentu saja *tori* harus segera berbalik arah atau mengambil posisi bantingan. Jangan lupa bahwa dalam arah apa pun ketika judoka mencoba untuk mengganggu postur lawan, sangat penting bahwa dorongan dinamis tidak harus terbatas pada lengan dan kaki saja tetapi harus diperkuat oleh gaya sentrifugal yang berasal dari bawah perut judoka, Dadang Masnun dalam buku Kinesiologi mengatakan bahwa letak pusat gaya berat badan akan berubah letaknya apabila posisi tubuh berubah<sup>5</sup>.

Perlu bagi judoka untuk menyadari pentingnya penggunaan mekanisme tubuh, dari jari kelingking hingga jempol kaki, karena kekuatan judoka berasal dari penggunaan berat badan, otot perut dan bahunya sendiri. Judoka tidak hanya menggunakan lengan atau kaki saja tapi seluruh tubuh judoka sebagai unit, mendapatkan hasil dari tanden (perut). Untuk hasil ini mungkin juga untuk mengingatkan judoka tentang pentingnya menerapkan kekuatan longitudinal. Ketika mendorong terhadap sesuatu dengan tongkat, sangat sulit untuk mendapatkan hasil yang berguna dengan gerakan lateral,

---

<sup>5</sup> Dadang Masnun, Kinesiologi, (Jakarta: FIK UNJ)2009,h. 29

tetapi oleh dorong sepanjang tongkat semua kekuatan Anda dapat dibawa ke dalam kegiatan. Dalam prinsip Judo ini berlaku untuk semua penggunaan pergelangan tangan, lengan dan tubuh.

Dari penjelasan tersebut jelas bahwa bantingan judo terdiri dari mendorong atau menarik lawan yang diikuti dengan tarikan tiba-tiba dan kuat dalam arah yang berlawanan, dan sebaliknya. Dan jika *tori* melakukan tipuan dalam satu arah saat itu *tori* benar-benar dalam keadaan arah yang berlawanan. Tapi ingat bahwa ketika *tori* melakukan teknik tipuan *tori* telah melanggar keseimbangannya sendiri dan pada saat itu *tori* sangat rentan untuk terjatuh sendiri atau karena serangan balik *uke*. Cara terbaik untuk berlatih *kuzushi* adalah berlatih kombinasi teknik dengan baik. Jika *tori* diblokir, pastikan untuk mempertahankan keseimbangan *tori* sendiri dan mencoba untuk melemparkan ke arah lain. Menghilangkan keseimbangan *uke* adalah langkah pertama, segalanya akan gagal kecuali *kuzushi* dilakukan dengan benar.

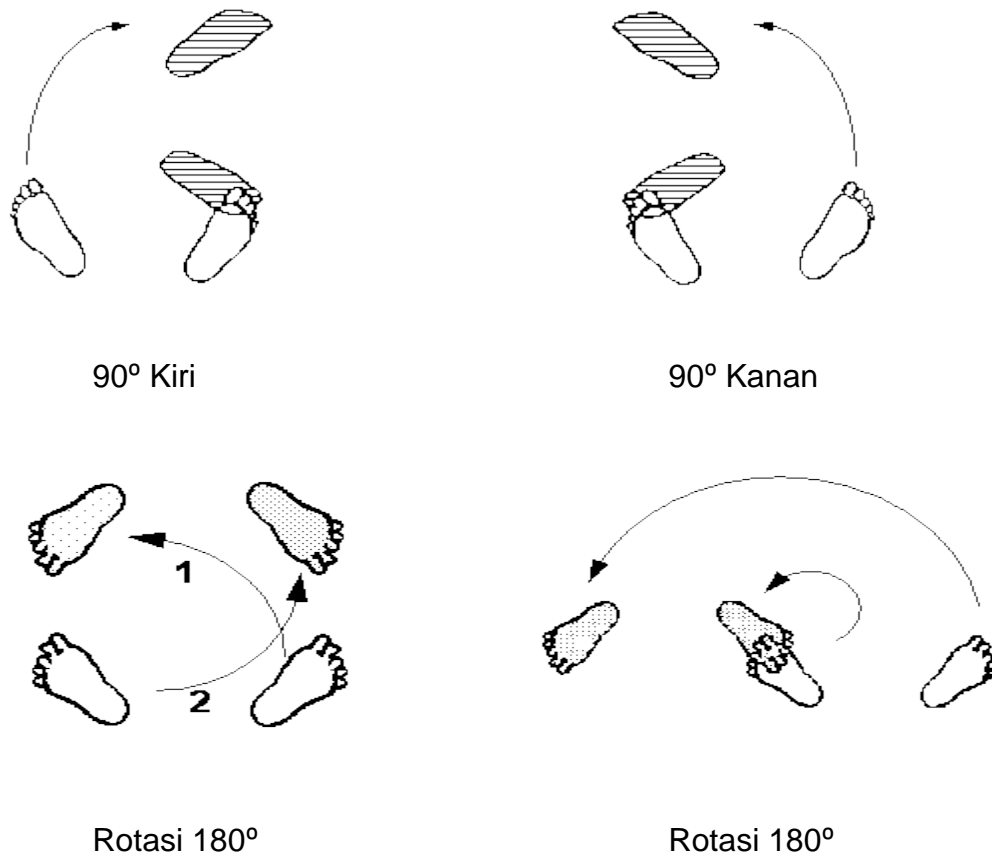
*Tsukuri*, salah satu fase setelah menghilangkan keseimbangan lawan *tori* harus bergerak dengan benar dan membanting *uke*. Pada posisi ini adalah persiapan untuk melempar disebut *tsukuri*<sup>6</sup>. Ini dilakukan dengan segera setelah *kuzushi* telah dilakukan. Semuanya dilakukan berurutan, yang pertama *kuzushi* lalu dilanjutkan dengan *tsukuri*. *Tsukuri* hanya dapat

---

<sup>6</sup> George R. Parulski, The complete book of judo, (chicago:contemporary books)1984, h. 19

dilakukan jika berada di tempat dan waktu yang tepat. Berikut ini langkah kaki untuk posisi membanting ( *Tai-sabaki*):

Gambar 2



Sumber : [http://wikipedia.org/wiki/Tai\\_sabaki](http://wikipedia.org/wiki/Tai_sabaki) diakses pada 8/3/2015

*Kake*, setelah *tori* telah membuat persiapan yang baik untuk menyerang *uke*, kemudian *tori* melakukan bantingan. *Kake* atau serangan



adalah fase terakhir bantingan<sup>7</sup>, ketika melakukan bantingan *tori* harus berkonsentrasi pada *kuzushi*, *tsukuri* dan *kake* yang harus dilakukan dengan lancar, dari tiga fase dilakukan menjadi satu gerakan.

Pada saat melakukan bantingan terdapat unsur biomekanika, karena pada saat melakukan bantingan *tori* harus menghilangkan keseimbangan lawan dari penjelasan tersebut bisa menunjukkan unsur biomekanika dari bantingan yang dilakukan yang dijelas dengan alur yang singkat seperti berikut ini

Menghilangkan keseimbangan lawan

(*Kuzushi*)



Posisi saat melakukan bantingan

(*Tsukuri*)



Eksekusi Bantingan

(*kake*)<sup>8</sup>

<sup>7</sup>Otaki & Draeger, Judo formal teknik, (tokyo:tuttlepublishing)2001,h.100

<sup>8</sup>Yadi, Suryadi. Aplikasi biomekanika dalam judo, (Bandung: FPOK UPI)2009,h. 12

Secara garis besar teknik bantingan (*Nagewaza*) dibagi menjadi 4 teknik bantingan, yaitu :

### 1. Teknik bantingan tangan (*Te-waza*)

Teknik bantingan tangan teknik bantingan yang dimana tangan mempunyai fungsi yang penting dalam melempar atau membanting. Bantingan-bantingan yang termasuk bantingan tangan:

- |                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| - <i>Seoi nage</i>   | - <i>Tai otoshi</i>                 |
| - <i>Kata guruma</i> | - <i>Uki otoshi</i>                 |
| - <i>Sumi otoshi</i> | - <i>Soto makikomi</i> <sup>9</sup> |

Pada prakteknya teknik bantingan tangan adalah teknik bantingan tangan dengan posisi badan merendah dengan menarik lengan kanan sehingga *uke* kehilangan keseimbangannya dan tangan kanan *tori* kerah baju bagian kiri atas *uke* Kemudian *uke* dipukul dengan punggung *tori* yang dilanjutkan dengan bantingan yang dilempar melalui pundak<sup>10</sup>.

Teknik bantingan tangan sering digunakan pada setiap pertandingan sebagai teknik andalan pada dasarnya teknik tangan sangat ideal untuk pejudo yang mempunyai postur relatif rendah. Karena pada saat *tori*

---

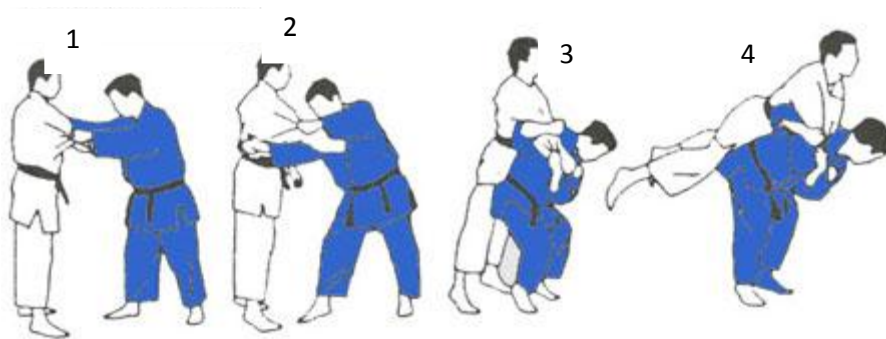
<sup>9</sup>Otaki & Draeger , *Op.cit*,h.56

<sup>10</sup>Madjid Nasrudin. Dasar-dasar lengkap teknik judo, ( Jakarta: LBP), 1985, h.26

menghadapi lawan yang lebih tinggi, teknik ini mengharuskan pinggul *tori* berada lebih rendah dari pada punggung *uke* sehingga *tori* akan lebih mudah untuk mengangkat *uke* dari bawah lalu membantingnya melewati pundak. Dengan teknik ini pejudo yang mempunyai ukuran tubuh lebih rendah mampu membanting lawan yang lebih tinggi dengan memanfaatkan tenaga dorongan lawan dan gaya gravitasi serta perpindahan letak pusat gaya berat tubuh.

*Teknik ippon seoi nage*

Gambar 3



Sumber : <http://judoinfo.com/image/ipponseoinage.htm> diakses pada 9/24/2015

1. sikap awal *tori* dan *uke* berdiri sejajar
2. pada fase ini *tori* menarik *uke* sambil melangkahkan kaki kiri ke belakang sehingga *uke* kehilangan keseimbangan
3. lalu *tori* memutar badannya ke arah kanan, kaki kiri sebagai poros. Lengan kanan *tori* mengapit lengan kiri bagian atas. *Uke* dari arah

bawah ke atas sambil menarik kaki kiri sejajar dengan kaki kanannya sehingga dada *uke* menempel dipunggung *tori*.

4. *tori* melempar *uke* kearah depan dengan kekuatan lengan sambil membungkukkan badan.

## 2. Teknik bantingan pinggang (*Koshi waza*)

Dimana pinggang mempunyai fungsi yang penting dalam membanting. Bantingan yang termasuk bantingan pinggang

- *Uki goshi*
- *Hane goshi*
- *Tsurikomi goshi*
- *Utsuri goshi*
- *Harai goshi*
- *O goshi*
- *Ushiro goshi*<sup>11</sup>

Teknik bantingan pinggang adalah teknik yang dilakukan dengan cara menghilangkan keseimbangan *uke* dengan menarik tangan kanan *uke* kearah kiri bagian atas *tori*, tangan kiri *tori* memegang kerah belakang *uke* yang ditarik bersama dengan tangan kanan *uke*, yang kemudian *tori* merendahkan sedikit pinggangnya sehingga berada di bawah pinggang *uke*

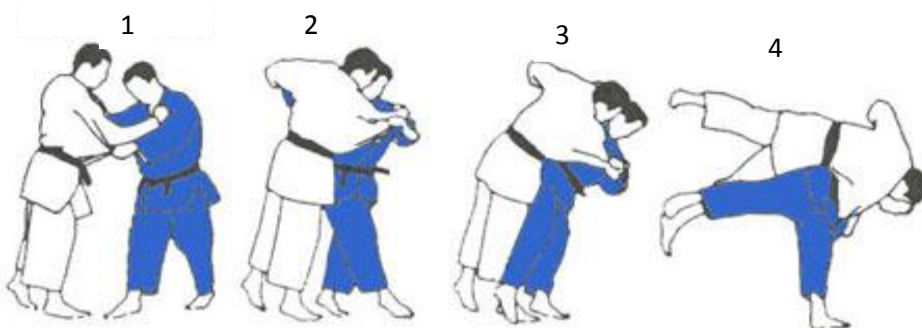
---

<sup>11</sup> Ibid, h. 31

lalu *uke* diangkat dengan pinggul *tori* dan dilempar dengan bantuan sapuan kaki *tori*<sup>12</sup>.

Teknik bantingan pinggang sering digunakan pada pertandingan, teknik ini biasanya digunakan oleh pejudo yang memiliki postur sedang yang tidak relatif tinggi. Karena mampu membanting lawan yang tinggi sama atau lebih rendah yang diangkat dengan pinggang dengan bantuan sapuan kaki sehingga *tori* tidak harus menekuk lutut dengan sangat rendah. Teknik bantingan pinggang *harai goshi*

Gambar 4



Sumber : <http://judoinfo.com/image/haraigoshi.htm> diakses pada 9/4/ 2015

1. *tori* menarik *uke* ke arah depan untuk menghilangkan keseimbangan *uke*
2. *tori* memutar badan ke kiri agar searah dengan *uke* sambil menarik *uke* merapat ke punggungnya

<sup>12</sup>Kim daeshik & kyung sun sin, judo physical ed. Act (io:wm.c.brown), 1977 ,h. 37

3. *tori* membungkukkan badannya ke depan sambil membawa *uke* dan kaki kanan *tori* menyapu dari arah depan ke arah belakang pada paha kanan *uke*
4. posisi *uke* waktu melayang akan dibanting

### 3. Teknik bantingan kaki (*Ashi-waza*)

Dimana kaki mempunyai fungsi yang penting dalam membanting.

Bantingan yang termasuk bantingan kaki :

- |                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| - <i>Hiza guruma</i>  | - <i>Osoto gari</i>                |
| - <i>Ouchi gari</i>   | - <i>Harai tsurikomi ashi</i>      |
| - <i>Deashi harai</i> | - <i>Kosoto gari</i>               |
| - <i>Ashi guruma</i>  | - <i>Sasae tsurikomi ashi</i>      |
| - <i>Uchimata</i>     | - <i>Kouchi gari</i> <sup>13</sup> |

Teknik bantingan yang dilakukan dengan cara *tori* menghilangkan keseimbangan *uke* ke belakang, lalu *tori* melangkahkan kaki kirinya ke dalam dan diikuti kaki kanannya lalu kaki kanan *tori* diayun ke belakang seperti sapuan sabit dan membanting *uke*<sup>14</sup>.

Teknik bantingan kaki ini cocok untuk orang yang memiliki badan tinggi seperti teknik pinggang, pejudo yang menggunakan teknik ini hanya

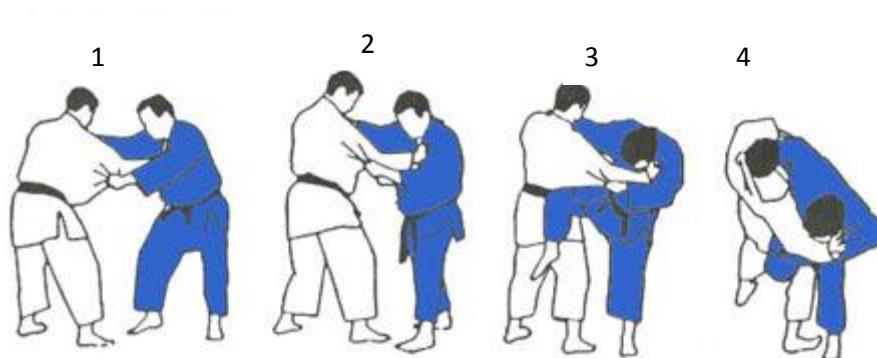
---

<sup>13</sup>Madjid Nasrudin, Op. Cit, h. 14

<sup>14</sup>George R. Parulski, Op.cit, h.39

menghilangkan keseimbangan lawan dan menggunakan sapuan kaki untuk menjatuhkan lawan. Teknik bantingan kaki *osoto gari*

Gambar 5



Sumber : <http://judoinfo.com/image/osotogari.htm> 9/4/ 2015

1. posisi *tori* sejajar dengan *uke*
2. *tori* mendorong kearah serong kanan belakang *uke* sambil melangkahkan kaki kiri disamping kaki kanan *uke* untuk menghilangkan keseimbangan *uke*
3. *tori* menahan posisi *uke* yang tidak seimbang dan kaki kanan *tori* diayun kedepan
4. *tori* sambil membungkuk kedepan, kaki kanannya diayun kebelakang untuk menyapu kaki kanan *uke* yang bertumpu

#### 4. Teknik menjatuhkan diri ( *Sutemi-waza* )

Dimana teknik bantingan dengan menjatuhkan badan diri sendiri sambil berbaring. Teknik bantingan yang termasuk bantingan menjatuhkan diri :

- *Tomoe nage*

- *Sumi gaeshi*

- *Ura nage*<sup>15</sup>

Teknik menjatuhkan diri adalah teknik membanting lawan dengan cara *tori* menjatuhkan diri ke belakang dan *tori* menarik *uke* bersama *tori* lalu *tori* melempar *uke* ke belakang dengan kaki yang dibantu dengan tarikan tangan<sup>16</sup>.

Teknik ini biasanya digunakan oleh judoka pada kelas kecil, karena penggunaan yang cukup sulit, teknik ini biasanya digunakan oleh kelas yang memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik karena jika digunakan kelas berat. Untuk teknik ini cukup sulit karena teknik ini mengandalkan kecepatan dan kelincahan sehingga dapat memanfaatkan kekuatan lawan dan lawan terpelanting dengan cepat. Teknik bantingan menjatuhkan diri *sumi gaeshi*.

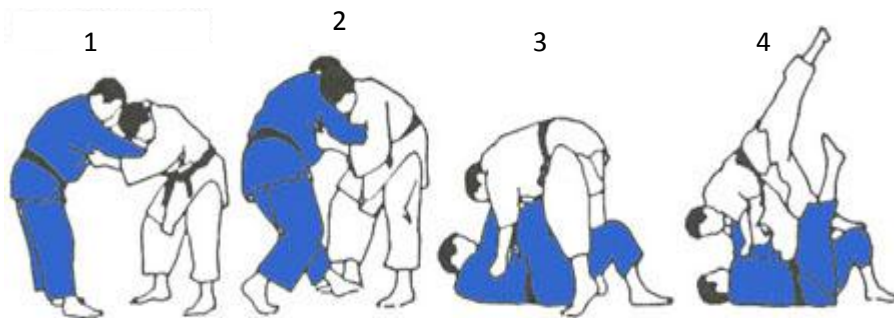
---

<sup>15</sup> Madjid Nasrudin, *Op. Cit*, h. 37

<sup>16</sup> George R. Parulski .*Op.Cit*. h. 170



Gambar 6



Sumber : <http://judoinfo.com/image/sumigaeshi.htm> diakses 9/4/ 2015

1. Posisi *tori* dan *uke* berdiri sejajar sambil membungkuk
2. *tori* menarik kaki kanannya ke belakang agar *uke* kehilangan keseimbangannya
3. lalu *tori* menjatuhkan diri ke belakang diikuti oleh *uke*, sambil kaki kanan *tori* diantara pangkal paha atas *uke*
4. *tori* sambil menarik *uke* ke depan, kaki kanannya diayun kedepan sehingga *uke* terlempar

Untuk dapat melakukan bantingan dengan baik maka seluruh gerakan harus dilakukan dengan *power* sesuai dengan fasenya sehingga dapat menghasilkan bantingan yang sempurna dan bantingan dapat terlaksana dengan baik dibutuhkan Sistem anaerobik alaktik (AA) yaitu sumber energi yang diperoleh dari pemecahan adenosin trifosfat (ATP) dan Posfat creatin (PC) yang tersedia dalam tubuh tanpa menimbulkan terbentuknya asam

laktat<sup>17</sup>. Jadi untuk seorang Judoka selain memenuhi daya tahan tubuh dengan baik ditunjang juga dengan sistem pernafasan anerobik untuk melatih *power* saat melakukan bantingan, karena Judoka harus mengeluarkan seluruh tenaganya dalam waktu yang pendek, maka yang perlu dipupuk adalah sistem ATP.

Seorang pejudo harus memiliki kecepatan dan koordinasi gerak yang baik saat melakukan bantingan, widiastuti mengatakan bahwa kecepatan adalah Kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya<sup>18</sup>, sedangkan koordinasi yang dijelaskan oleh M. Sajoto adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal yang efektif<sup>19</sup>. Selain itu seorang pejudo harus mempunyai reaksi yang bagus untuk merespon gerakan dari lawan baik pada saat bertahan maupun saat melakukan serangan.

Faktor lain yang ikut mempengaruhi penampilan seorang judoka khususnya pada saat bertanding adalah daya tahan serta mental. Seorang judoka harus memiliki daya tahan serta mental bertanding yang baik. Untuk dapat menghasilkan teknik bantingan yang sempurna, maka perlu dilatih

---

<sup>17</sup> Dwi Hatmisari Ambarukmi, Pelatihan Pelatih Fisik Level 1, (Jakarta :Kementrian Pemuda dan Olahraga) 2007, h. 7

<sup>18</sup>Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, (jakarta:PT. Bumi Timur Jaya)2011 h. 16

<sup>19</sup>M. Sajoto, Peningkatan Dan Pembinaan Dan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga,(Semarang)1995 h. 12

secara teratur, sistematis, berulang-ulang dan adanya penambahan beban latihan, seperti yang dikatakan Harsono bahwa,

Dengan berlatih secara sistematis dan dilakukan pengulangan-pengulangan yang konstan maka organisasi neuro psikologis kita akan bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif<sup>20</sup>

Latihan *uchikomi* dan *randori* serta latihan fisik lainnya harus diprogram dengan baik untuk melatih seluruh komponen yang dibutuhkan. *Uchikomi* adalah latihan teknik yang dilakukan secara berulang-ulang, pada saat *Uchikomi, tori* hanya berlatih *kuzushi* dan *tsukuri*. Dia tidak membanting *uke*, kecuali ada instruksi dari pelatih (*sensei*) dan ketika *uchikomi* bantingan (*Nagekomi*), yang terbaik adalah pada awalnya bagi Anda untuk melakukannya hati-hati. Berkonsentrasi pada. *kuzushi, tsukuri* dan *kake* yang akhirnya harus dilakukan dengan lancar.

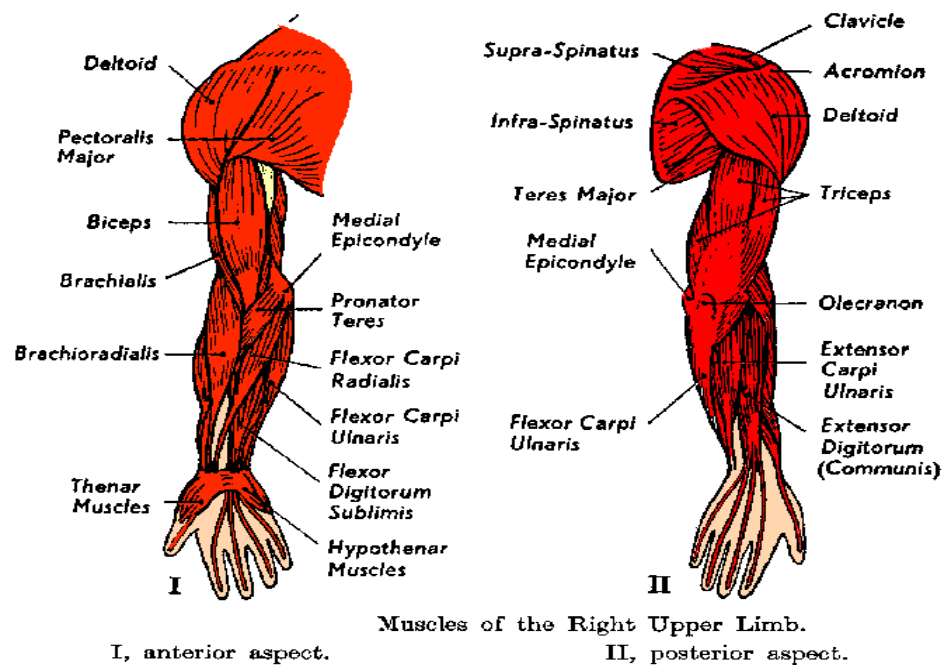
Setelah *uchikomi* dilakukan biasanya dilanjutkan dengan *randori*, yaitu melakukan simulasi pertandingan tujuan dari *randori* adalah untuk melatih otomatisasi dan mencari waktu yang tepat (*moment*) untuk bisa mengambil teknik. Biasanya *randori* dilakukan dengan pasangan yang berbeda-beda hal ini bermanfaat untuk melatih kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental dikarenakan dari kelas yang berbeda-beda juga.

---

<sup>20</sup>Harsono, *Sport Coaching*, (Jakarta:Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat Jakarta)1982 h. 27

Ada pun otot-otot lengan yang bekerja saat seorang atlet Judo melakukan bantingan, antara lain adalah:

Gambar 7



Anatomi Otot lengan bagian depan dan bagian belakang

Sumber: [www.google.co.id/imgres?imgurl=http://anatomyeshs.wikispaces.com](http://www.google.co.id/imgres?imgurl=http://anatomyeshs.wikispaces.com)

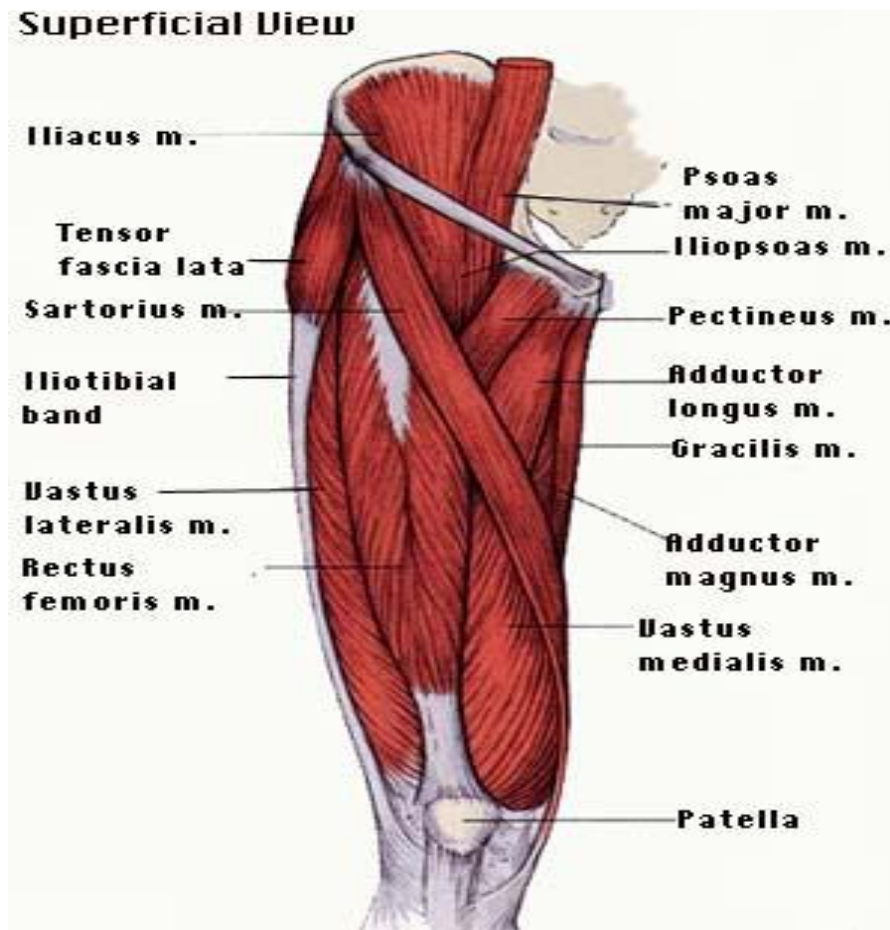
/ diakses/13/3/2015

Berdasarkan uraian di atas *power* otot lengan besar peranannya dalam penerapan teknik di dalam olahraga Judo, karena dengan adanya *power* otot lengan tersebut atlet Judo akan lebih merasa yakin dapat

menghasilkan bantingan yang maksimal dan bisa mengalahkan lawannya dan memenangkan pertandingan.

Adapun otot-otot tungkai yang bekerja saat seorang atlet judo melakukan bantingan, antara lain adalah:

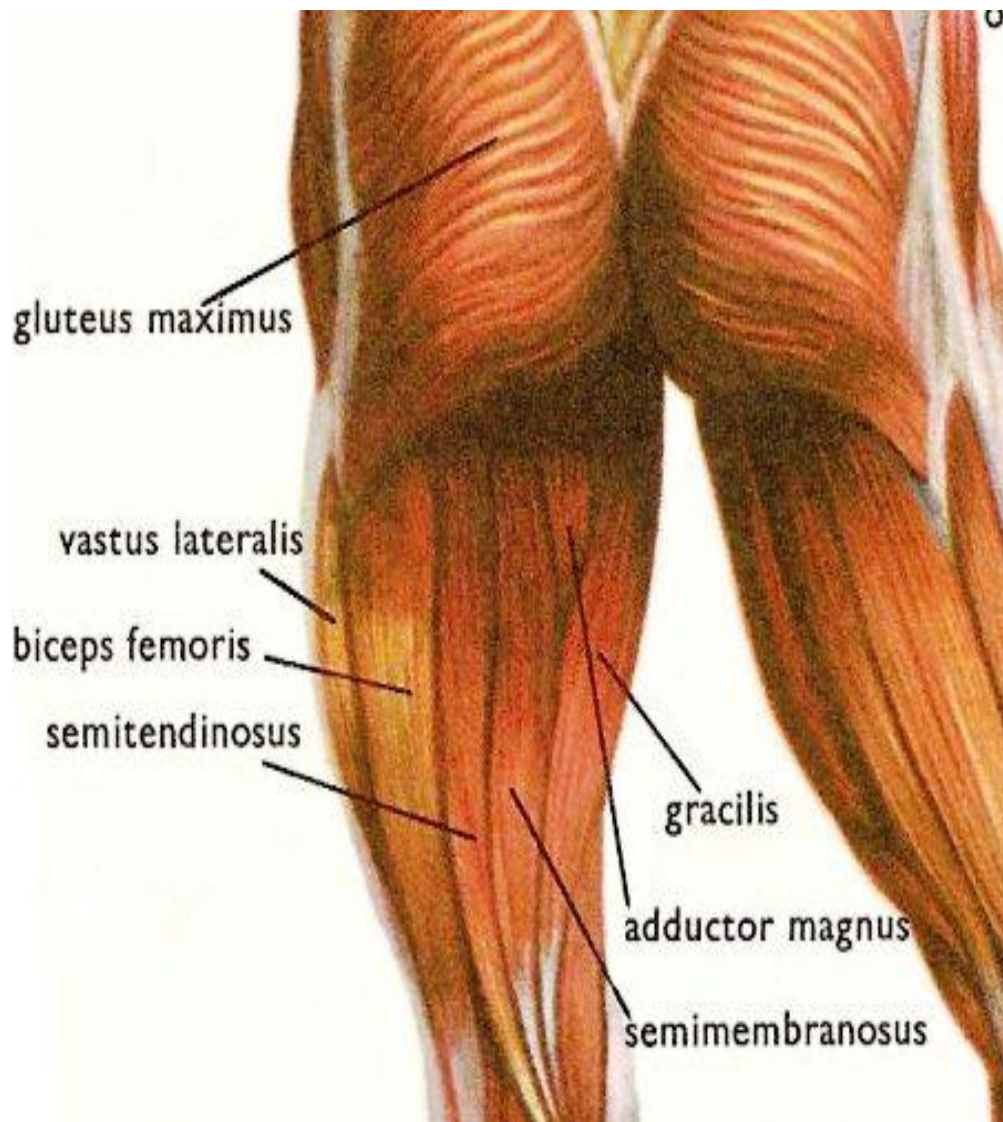
Gambar 8



Anatomi Otot tungkai atas bagian depan

Sumber: [www.google.co.id/gambar/otot paha bagian depan/](http://www.google.co.id/gambar/otot+paha+bagian+depan/) diakses 23/03/2015

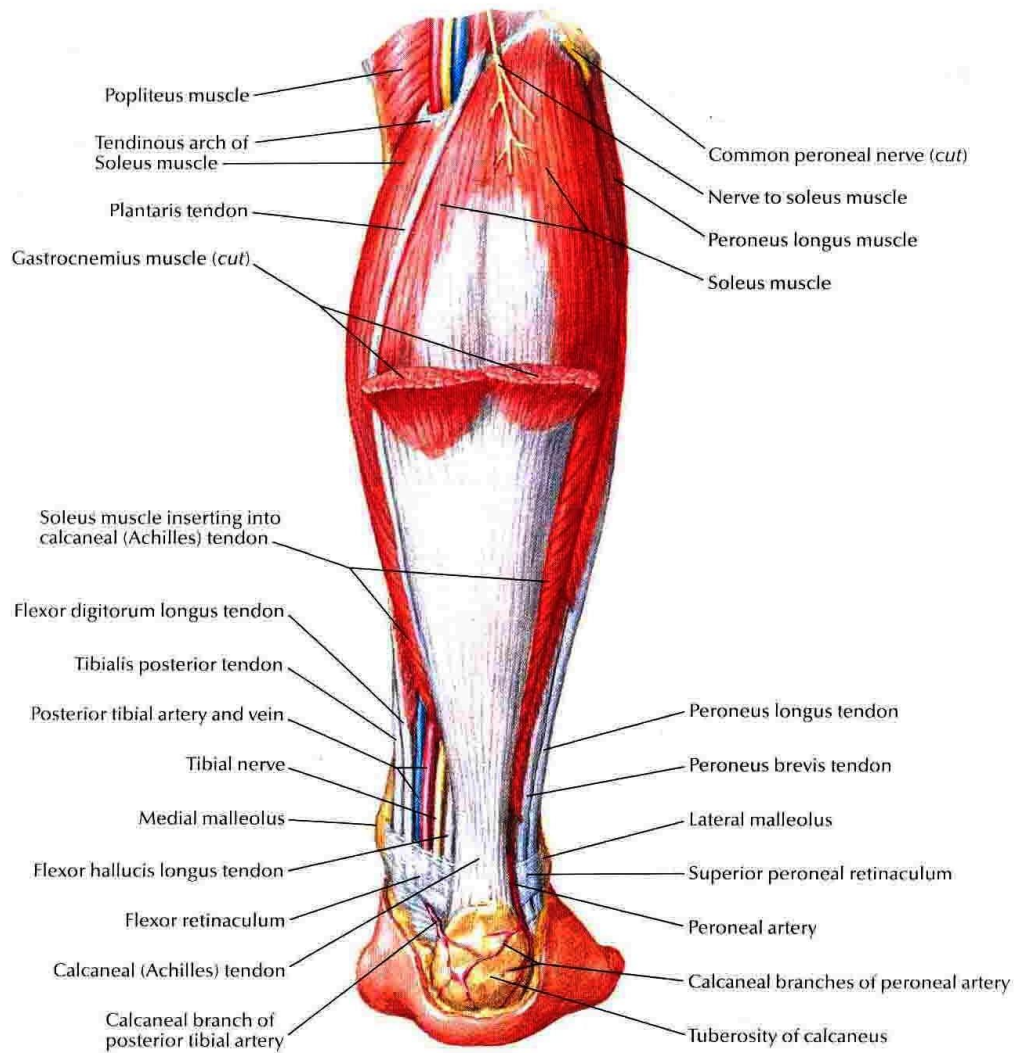
Gambar 9



Anatomi Otot tungkai atas bagian belakang

Sumber: [www.google.co.id/gambar/otot\\_paha\\_bagian\\_belakang/](http://www.google.co.id/gambar/otot_paha_bagian_belakang/) diakses 23/03/2015

Gambar 10



### Anatomi Otot tungkai bawah bagian belakang

Sumber: Delavier, Frederic, Strength Training Anatomy, 2<sup>nd</sup> ed.(Paris, France, 2006)

*Power* otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai melakukan tolakan atau dorongan ke atas secara eksplosif dan dalam situasi dinamis.

## **2. Hakikat Atlet Judo Junior DKI Jakarta Kelompok Umur -19 tahun**

Atlet sering pula dieja sebagai atlit; dari bahasa Yunani: *Athlos* yang berarti "kontes" adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif. Para atlet harus mempunyai kemampuan fisik yang lebih tinggi dari rata-rata. Seringkali kata ini digunakan untuk merujuk secara spesifik kepada peserta atletik<sup>21</sup>.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan)<sup>22</sup>. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang lebih dibandingkan orang yang biasa karena seorang atlet diciptakan untuk ikut serta dalam sebuah kompetisi atau pertandingan yang mengandalkan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan.

---

<sup>21</sup>[http://id.wikipedia.org/wiki/Pengertian\\_Atlet](http://id.wikipedia.org/wiki/Pengertian_Atlet), diakses pada Kamis 7 Maret 2015

<sup>22</sup>Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan pengembangan Bahasa, Kamus besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka), h.75



Atlet adalah orang-orang yang kompetitif karena mereka terbiasa dengan kompetisi didalam cabang olahraganya. Dalam beladiri judo seorang atlet biasa disebut dengan judoka. Sedangkan kelompok umur menurut Muhammad murni dalam buku mata kuliah kepelatihan renang disebutkan bahwa kelompok umur adalah jenjang umur atau pengelompokan umur untuk pembinaan prestasi guna menentukan program apa yang sesuai dengan umurnya<sup>23</sup>. Karena didalam pembinaan olahraga judo akan terlihat bahwa pembinaan untuk mencapai prestasi puncak yang diharapkan akan memakan waktu yang cukup lama dan butuh tahapan atau proses untuk mencapai prestasi tersebut. Berikut ini pengelompokan umur pertandingan olahraga judo

1. 9 s/d 13 tahun kelompok umur 13
2. 13 s/d 16 tahun kelompok umur 16
3. 16 s/d 19 tahun kelompok umur 19
4. 19+ (keatas) senior<sup>24</sup>

Judoka yang bertanding pada pertandingan ini atlet yang masuk dalam kategori berumur dibawah 19 tahun dan peneliti khusus hanya meneliti atlet judo DKI Jakarta yang bertanding di kelompok umur -19 tahun karena ingin mengetahui teknik yang banyak digunakan oleh atlet judo junior DKI Jakarta

---

<sup>23</sup> Muhammad Murni, Buku Kepelatihan Cabang Olahraga Renang, (jakarta: FIK UNJ)2011 h. 14

<sup>24</sup>[http://judoindonesia.org/Kejuaraan Kartika Cup](http://judoindonesia.org/Kejuaraan_Kartika_Cup), diakses pada kamis 7 maret 2015

pada kejuaraan Kartika Cup 2015, sehingga bisa dikembangkan untuk teknik yang akan diajarkan untuk persiapan pertandingan berikutnya.

### **3. Hakikat Kejuaraan Nasional Kartika Cup**

Dalam melakukan olahraga manusia mempunyai dua tujuan yang pertama melakukan kegiatan olahraga tanpa tujuan untuk mencapai prestasi tapi hanya ingin menjaga kesehatan. Dan yang berikutnya ada yang ingin melakukan kegiatan olahraga selain untuk menjaga kesehatan tapi juga untuk mencapai prestasi, sekecil apapun itu guna mendapatkan kepuasan tersendiri dan pengakuan hingga manusia tersebut terlibat dalam suatu pertandingan. Hardaniwati mengemukakan perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pihak<sup>25</sup>. sedangkan menurut Soeharto, pertandingan adalah bandingan, lawan, sesuatu yang seimbang dan sama, berlomba adu ketangkasan atau kepandaian dan sebagainya<sup>26</sup>.

Dewasa ini pertandingan bukan hanya sebatas sebagai suatu perlombaan atau adu ketangkasan yang ditonton begitu saja oleh penggemarnya, pertandingan pada dewasa ini mulai dijadikan suatu pertunjukkan yang menarik, dimana dari suatu pertandingan seseorang akan mendapatkan suatu kepuasan pada dirinya setelah menyaksikan pertandingan. Untuk seorang atlet pertandingan merupakan tujuan dari

---

<sup>25</sup> Hardaniwati, kamus pelajar, (Jakarta: Pusat Bahasa)2003 h. 675

<sup>26</sup> Soeharto, kamus B. Indonesia terbaru, (Surabaya: Penerbit Indah)1995 h.533

semua kegiatan yang dilakukan yaitu, sebagai ajang pembuktian dari hasil latihan yang telah dilakukan.

Dalam olahraga judo sekarang ini banyak pertandingan yang diselenggarakan untuk semua kelompok umur. Misalnya, pertandingan junior empat tahunan seperti PON ( Pekan Olahraga Nasional ) Remaja yang telah selesai diselenggarakan di Surabaya, dua tahunan kejurnas PPLP ( Pusat Pendidikan Latihan Pelajar ), POPNAS ( Pekan Olahraga Pelajar Nasional ) yang akan dilaksanakan bulan November tahun ini dan pertandingan junior satu tahunan seperti Kartika Cup yang akan dilaksanakan pada bulan april di Jogjakarta. Dan peneliti akan melakukan penelitian dipertandingan Judo Kartika Cup.

Kejuaraan Judo Kartika Cup adalah pertandingan judo seri utama sebagai ajang pengumpulan poin menuju PON ( Pekan Olahraga Nasional) dan merupakan kalender rutin tahunan PB-PJSI (Pengurus Besar-Persatuan Judo Seluruh Indonesia ) yang telah berjalan selama 7 tahun<sup>27</sup>. Kartika Cup diadakan sebagai ajang pembinaan yang berkesinambungan dan sebagai tolak ukur pembinaan olahraga Judo di tanah air yang bertujuan untuk menjaring judoka berbakat, khususnya junior yang akan ditunjukan untuk mengikuti pelatnas pratama Indonesia.

---

<sup>27</sup>[http://judoindonesia.org/Kejuaraan Kartika Cup](http://judoindonesia.org/Kejuaraan_Kartika_Cup), diakses pada kamis 7 maret 2015

Peserta Kartika Cup adalah judoka yang mewakili pengprov-PJSI Pengurus Provinsi-Persatuan Judo Seluruh Indonesia dari 34 pengprov PJSI yang aktif. Kartika Cup VIII 2015 Junior yang dipertandingkan Junior Perorangan :

- Umur 13 s/d 16 tahun
- Umur 16 S/D 19 tahun
- Senior Perorangan

## **B. KERANGKA BERFIKIR**

Sudah tidak dapat dipungkiri lagi bahwa dalam olahraga judo memerlukan suatu kondisi fisik yang bagus dan prima. Meskipun olahraga judo standarnya hanya 4 menit serta penambahan waktu jika nilai angka sama, tapi dalam pejudo diharuskan aktif atau tidak boleh pasif sehingga pada saat pertandingan sangat memerlukan dan menguras energi yang banyak. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam keberhasilan seorang pejudo, karena tanpa kondisi fisik yang bagus dan prima sangat mustahil seorang pejudo berprestasi, walaupun faktor pengalaman juga penting dalam menunjang prestasi prestasi.

Memang banyak faktor yang mengakibatkan keberhasilan pejudo berhasil pada saat bertanding, banyak elemen-elemen yang dimiliki

atlet agar mampu mencapai prestasi yang optimal seperti: penguasaan teknik, mental, motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik beserta komponen biomotorik seperti kekuatan, daya ledak otot, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas tubuh.

Dalam pengembangan prestasi judo dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang menjadi *eksplosive power* dalam melakukan bantingan. Bantingan adalah ketrampilan yang harus dimiliki seorang pejudo karena ketrampilan ini untuk melumpuhkan lawan agar dapat kemenangan dari bantingan untuk bisa mengalahkan lawan dengan baik. Sebaiknya judoka juga berlatih teknik bantingan dengan sungguh-sungguh agar judoka bisa melakukan teknik bantingan dengan baik dan mendapatkan nilai mutlak.

Dengan berlatih teknik bantingan yang dibarengi dengan komponen fisik yang baik bisa meningkatkan percaya diri judoka ketika menghadapi lawan saat pertandingan. Dengan teknik yang baik yang ditunjang dengan kondisi fisik yang baik penyelesaian bantingan yang benar dan tepat merupakan salah satu faktor yang menentukan judoka memiliki prestasi yang baik, karena kemampuan judoka menguasai ketrampilan bantingan yang diimbangi dengan fisik yang prima, semangat, kemahiran dan kekuatan merupakan unsur mutlak dalam Judo.

Pada penelitian ini, selain mengamati tentang bantingan yang banyak digunakan oleh atlet judo junior DKI KU-19, peneliti juga mengamati tentang prestasi atlet DKI KU-19 yang masuk ke PELATDA ( Pemusatan Latihan Daerah ) yang mengikuti pertandingan Kartika Cup 2015, pada kesempatan ini atlet pelatda selain untuk unjuk prestasi juga untuk pengumpulan poin menuju PON 2016. Diharapkan pada pertandingan ini atlet KU-19 tahun yang mengikuti PELATDA memberikan prestasi terbaiknya untuk mencapai pertandingan yang lebih besar yaitu PON yang akan dilaksanakan di Jawa Barat. Agar DKI Jakarta banyak mengirimkan perwakilannya di PON 2016 nanti.