

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Judo adalah seni beladiri, olahraga, dan filosofi yang berakar dari Jepang dan telah populer di dunia dewasa ini. Judo berasal dari bahasa Jepang *JU dan DO* yang berarti jalan dan kelembutan yang jika disatukan “Jalan Kelembutan”<sup>1</sup>. Judo merupakan kegiatan beladiri yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti bantingan yang mengandalkan kekuatan lawan untuk mengalahkannya.

Judo merupakan salah satu cabang bela diri yang kompetitif, yang telah menjadi cabang olahraga resmi olimpiade yang memberikan kesempatan bagi judoka untuk menunjukkan prestasi dari pembinaan judoka yang berkesinambungan, tercapainya prestasi tinggi seorang judoka diperoleh melalui pembinaan yang sistematis, terprogram serta usaha keras dari pelatih dan judoka itu sendiri.

Dalam setiap pertandingan akan ada selalu pihak pemenang dan pihak yang kalah, dan setiap persaingan prestasi akan mengarah kepada suatu kesuksesan atau kegagalan untuk mencapai prestasi yang maksimal, semua pejudo harus meningkatkan kekuatan tarikan mereka.

---

<sup>1</sup>Abdul kadir AA, Olahraga Judo.(jakarta: PT. Remaja Rosdakarya)2013,h.16

Untuk menghasilkan seorang pejudo dengan prestasi yang maksimal tidaklah mudah hal itu dikarenakan banyak faktor-faktor yang mempengaruhi dan membutuhkan rangkaian proses yang panjang.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seorang pejudo untuk berprestasi diantaranya kemampuan fisik, teknik, taktik dan psikologi. Semua komponen tersebut harus dipenuhi agar dapat berprestasi, dalam hal ini peneliti akan mengkhususkan pada latihan kekuatan. Adapun prestasi seorang judoka dapat dilihat dari hasil bantingan yang dicapai pada saat pertandingan.

Pada kenyataannya kekuatan memainkan peranan penting, namun kadang sering diabaikan, dalam bantingan dan pengembangan kekuatan. Tanpa latihan khusus dan penanganan secara teratur terhadap kekuatan yang baik dalam program pelatihan kekuatan, maka potensi kekuatan maksimal akan terwujud. Sedangkan untuk memperoleh kekuatan itu sendiri tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor yang menyebabkan seorang judoka dapat dijatuhkan dalam suatu pertandingan yaitu kekuatan yang menurut Nurhasan dalam bukunya menjelaskan bahwa :

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal.<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup>Nurhasan, Aktivitas Kebugaran (Jakarta : Direktorat Pembinaan Luar Biasa, 2005), h. 3

Dengan berbagai model latihan kekuatan tersebut dapat memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam melakukan bantingan. Latihan kekuatan salah satu bentuk latihan yang tepat diberikan untuk atlet lanjut atau mahir, pemberian latihan tersebut dapat memberikan kontribusi yang lebih untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan bantingan. Kekuatan tarikan yang baik dapat membantu meningkatkan akselerasi saat melakukan teknik bantingan.

Dengan penguasaan teknik dasar yang benar dapat membantu tercapainya kekuatan dalam bantingan. Jika suatu gerak tidak dikuasai dengan benar, biasanya gerak yang dilakukan dengan kekuatan berakibat menjadi tegang yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot yang semestinya tetap rileks. Model latihan kekuatan dalam beladiri judo sangat bervariasi, para atlet dapat melakukannya dengan tambang, karet, besi, berpasangan dengan teman latihan. Latihan ini bertujuan memperbaiki dan meningkatkan suatu kondisi yang baik, dengan latihan ini atlet akan mendapatkan kekuatan tarikan yang baik saat melakukan bantingan.

Seperti halnya latihan kekuatan tarikan dengan menggunakan karet dan menggunakan tambang merupakan suatu metode yang berfungsi meningkatkan kekuatan tarikan, dikarenakan adanya beban yang diberikan pada saat melakukan tarikan.

Latihan menarik karet merupakan salah satu metode yang sudah banyak dilakukan para pelatih judo untuk meningkatkan kekuatan tarikan para pejudo. Karet yang digunakan pun berbeda dengan karet pada umumnya, karet yang digunakan biasanya karet khusus judo atau jika tidak ada menggunakan karet ban dalam sepeda.

Sedangkan naik turun tambang merupakan keterampilan gerak yang melakukan pola tertentu dan memerlukan pola koordinasi atau kontrol sebagai atau seluruh tubuh yang bisa didapat melalui proses belajar.

Pada kenyataannya banyak sekali judoka Indonesia yang memiliki kekuatan tarikan yang masih jauh di bawah judoka Asia apalagi dunia hal tersebut bisa dilihat pada ajang *Sea Games*, *Asian Games* dan kejuaraan dunia lainnya. Begitu juga halnya dikalangan pejudo DKI Jakarta khususnya klub Persatuan Judo Ksatria Bhayangkara atau yang biasa disingkat dengan PJKB yang nantinya akan menjadi pejudo handal Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas, untuk itu peneliti ingin mencoba meneliti latihan kekuatan dengan menggunakan dua model latihan, yaitu latihan kekuatan dengan menggunakan latihan naik tambang dan metode latihan tarik karet terhadap hasil bantingan pada atlet judo Klub PJKB (Persatuan Judo Ksatria Bhayangkara) DKI Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan prestasi bantingan?
2. Bagaimanakah bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan prestasi atlet judo?
3. Apakah latihan kekuatan dengan metode tarik karet dapat meningkatkan keberhasilan dalam melakukan bantingan?
4. Apakah latihan kekuatan dengan metode naik tambang dapat meningkatkan keberhasilan dalam melakukan bantingan?
5. Bentuk latihan manakah yang lebih baik kontribusinya antara latihan kekuatan tarikan dengan menggunakan tarik karet ataupun naik tambang untuk keberhasilan dalam melakukan teknik bantingan atlet judo Klub PJKB DKI Jakarta?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah, maka dalam penelitian ini tidak mungkin untuk diteliti secara menyeluruh, untuk itu perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini sesuai dengan sasaran yang hendak dicapai.

Dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada perbandingan model Latihan Kekuatan Tarikan Dengan Menggunakan Latihan Naik

Tambang Dan Metode Latihan Tarik Karet Terhadap Hasil Bantingan Pada Atlet Judo Klub PJKB DKI Jakarta.

#### **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 latihan kekuatan tarikan dengan menarik karet efektif meningkatkan keberhasilan melakukan bantingan atlet judo klub PJKB DKI Jakarta?
2. Apakah latihan kekuatan tarikan dengan naik turun tambang efektif meningkatkan keberhasilan melakukan bantingan atlet judo klub PJKB DKI Jakarta?
3. Manakah metode latihan yang lebih efektif antara latihan kekuatan tarikan dengan menggunakan tarik karet dengan naik turun tambang untuk keberhasilan melakukan bantingan pada atlet judo Klub PJKB DKI Jakarta?

## **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan informasi bagi dosen, pelatih, atlet dan pembimbing olahraga untuk meningkatkan kekuatan tarikan pada judo.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti, serta dapat diterapkan untuk dapat meningkatkan keberhasilan melakukan bantingan.
3. Meningkatkan kemampuan kekuatan tarikan atlet judo.
4. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi pelatih, atlet dan pembimbing olahraga sebagai bahan acuan dalam memberikan proses pembelajaran atau latihan sehingga tujuan latihan tercapai.