

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, 2021). Olahraga merupakan kebutuhan utama dalam memperbaiki imun tubuh dan konsentrasi atlet. Terlihat banyaknya gedung gedung olahraga umum yang pemerintah dirikan di daerah, salah satu dari cabang olahraga di Indonesia Judo termaksud sangat pesat, di lihat dari klub-klub *Judo* di Indonesia (Kurniawan et al,2022).

Perkembangan olahraga sekarang sangat pesat dan masyarakat mulai menyadari pentingnya kegiatan olahraga baik itu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi maupun olahraga untuk kebugaran. Tujuan olahraga bermacam-macam tergantung pada aktivitas yang dilakukan salah satunya untuk mengetahui kondisi seseorang. Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik tersebut (Daud Damsir, Muhamad Idris, 2021).

Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh kegiatan olahraga dan kegiatan tersebut juga berperan langsung dalam komposisi kebugaran. Kegiatan olahraga harus sesuai dengan usia orang yang melakukannya termasuk jenis kegiatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, tetapi harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar (Putra, 2021).

*Judo* adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Didirikan oleh Jigoro Kano pada akhir abad ke-19. Saat ini, cabang olahraga *judo* telah berkembang menjadi salah satu olahraga bela diri mulai populer di kalangan masyarakat luas (Syahrial, 2020).

Dengan banyaknya Klub di Indonesia dari tingkat Sekolah sampai Universitas menjadi ajang bergengsi dengan wadah kejuaraan nasional *Judo* antar Klub. Olahraga *Judo* adalah olahraga yang mengandalkan kekuatan lawan untuk melakukan bantingan, Poin terbesar dalam olahraga *Judo* bisa di lihat dari kesempurnaan jatuhan lawan dari tehnik bantingan yang melihatkan unsur keindahan (Ceylan & Balci, 2018).

Bila seseorang akan melakukan bantingan, maka harus meghilangkan keseimbangan lawan atau di sebut (kuzushi) dan seketikan posisi lawan mulai tidak stabil maka masuklah tehnik tsukuri,saat yang bersamaan saat melakukan penyempurnaan tehnik bantingan *Harai-Goshi*. Kelentukan otot pinggang kekuatan tungkai dan kekuatan otot lengan yang digunakan pada bantingan *Harai-Goshi* memerlukan latihan yang dilakukan secara terus menerus dengan baik dan benar guna membentuk kekuatan yang besar (Mohammed & Choi, 2017).

Daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus di miliki di sebagian cabang olahraga, oleh karna itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktifitas olahraga sebagai komponen terpenting dalam cabang olahraga (Rahmawati et al., 2019) Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimum menurut (Ambarwati et al., 2017)

Kekuatan otot diperlukan untuk melakukan tehnik lemparan dan kunciian dengan kekuatan yang optimal, sehingga atlet dapat mengendalikan dan menjatuhkan lawan dengan efektif. Latihan kekuatan yang tepat juga membantu mencegah cedera dan meningkatkan stabilitas tubuh, sehingga atlet dapat menghadapi tantangan fisik dengan lebih baik (Putri, 2019). Dengan memiliki strength yang cukup baik, atlet juga akan membangun *power* yang stabil karena telah memiliki strength yang cukup (Ilham & Rifki, 2020).

(Dedi Irawan, 2017) Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal dari otot-otot lengan dalam mengeluarkan seluruh potensi atau kekuatan yang ada pada periode singkat sedangkan *power* merupakan kemampuan otot bekerja dengan cepat dan mendadak, ini biasanya dilakukan oleh pelari jarak pendek dan olahraga yang membutuhkan gerakan-gerakan cepat dan mendadak. Salah satu metode untuk meningkatkan kualitas otot dengan menggunakan beban diri sendiri adalah metode pelatihan *plyometric*.

Menurut (Johnson, 2012) *Core stability* merupakan kemampuan untuk mengontrol posisi dan pergerakan dari bagian sentral tubuh dan latihan *Core stability* menargetkan otot-otot dalam perut yang terhubung ke tulang belakang, panggul dan bahu, yang membantu dalam pemeliharaan postur yang baik dan memberikan dasar gerakan untuk semua lengan dan kaki.

Beraneka ragam metode pelatihan keseimbangan dan kekuatan yang ada belum dapat dipastikan mana yang lebih baik melatih keseimbangan dan *CORE* dalam *judo*. Upayakan yang dapat dilakukan dengan melakukan pelatihan untuk meningkatkan keseimbangan serta kekuatan pada otot perut yaitu pelatihan *Core stability*. Model pelatihan *Core stability* ini bertujuan dalam meningkatkan kekuatan serta stabilitas batang tubuh (Eva Faridah & Sandey Tantra Paramitha, 2022).

*Power* otot tungkai sangat diperlukan bagi atlet untuk memenangkan sebuah pertandingan di nomor randori, nage-no-kata dan juno-kata karena sangat berpengaruh di nomor randori mendapatkan point yang mutlak dan di nomor randori dengan point kerapianteknik, kecepatan, ketepatan dan *power* tendangan, maka dengan ini untuk melakukan latihan *power* otot tungkai yaitu dengan latihan naik turun tangga, oleh sebab itu dengan menggunakan latihan naik turun tangga ini lebih maksimal karena menghasilkan *power* otot tungkai dan kecepatan menendang sehingga lebih memudahkan untuk mencapai poin yang mutlak. Sehingga dibutuhkan latihan yang maksimal untuk mendapatkan *power* yang sangat baik (Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. 2017).

Dari observasi yang peneliti lakukan pada atlet padepokan seishin *judoka* lampung yang mendapatkan hasil observasi yang peneliti dapatkan berjumlah 15 orang laki-laki melakukan bantingan tehnik *Harai-Goshi* masih belum sempurna dikarenakan masih kakunya pinggang disaat melakukan putaran dan angkatan pada atlet tersebut yang mengakibatkan tidak terjadinya kesempurnaan bantingan atlet khususnya pada tehnik masih belum efektif. Hal inilah yang membuat peneliti ingin meneliti tentang “hubungan kekuatan lengan *Core* dan *power* tungkai terhadap bantingan *Harai-Goshi* pada altet *judo* seishin *judoka* lampung kategori junior”. Selain itu penelitian ini akan berguna bagi atlet *judo* dan bagi seluruh atlet olahraga *judo*. Karena tehnik bantingan *Harai-Goshi* pada *judo* lebih mengutamakan *Core* dan kekuatan lengan.

#### **B. Identifikasi masalah**

1. Sebagian besar Atlet Putra *Judo Seishin Judoka* Lampung belum sempurna melakukan tehnik bantingan *Harai-Goshi* masih kurangnya mobilitas gerakan *Core* atlet.
2. Sebagian besar Atlet Putra *Judo Seishin Judoka* Lampung belum sempurna melakukan tehnik bantingan *Harai-Goshi* karena masih kurangnya *CORE*.
3. Masih kurangnya *Power* tungkai pada sebagian besar Atlet Putra *Judo Seishin Judoka* Lampung pada saat melakukan bantingan *Harai-Goshi*
4. Masih kurangnya kekuatan lengan pada sebagian besar Atlet Putra *Judo Seishin Judoka* Lampung pada saat melakukan bantingan *Harai-Goshi*.

#### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang akan dibahas, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan yaitu : “Hubungan Kekuatan Lengan, *Core* Dan *Power* Tungkai Terhadap Bantingan *Harai-Goshi* Pada Altet *Judo* Seishin *Judoka* Lampung Kategori Junior”.

#### D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara Kekuatan Lengan Terhadap Bantingan *Harai-Goshi* Pada Altet *Judo* Seishin Judoka Lampung Kategori Junior.
2. Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara *Core* Terhadap Bantingan *Harai-Goshi* Pada Altet *Judo* Seishin Judoka Lampung Kategori Junior
3. Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara *Power* Tungkai Terhadap Bantingan *Harai-Goshi* Pada Altet *Judo* Seishin Judoka Lampung Kategori Junior.
4. Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan, *Core*, dan *Power* Tungkai Terhadap Bantingan *Harai-Goshi* Pada Altet *Judo* Seishin Judoka Lampung Kategori Junior.

#### E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Menjawab rumusan masalah mengenai kekuatan lengan, *Core* dan *power* tungkai terhadap bantingan *Harai-Goshi* pada atlet putra judo sheishin judoka lampung katagori junior
2. Menjadi acuan untuk pelatih dalam menyusun program latihan dan strategi dalam gerakan agar lebih sempurna dan sehingga pada saat latihan atlet tidak merasa bosan pada gerakan yang dilakukan.
3. Sebagai pengetahuan atlet dan pelatih untuk mengetahui pengaruh kekuatan lengan, *Core* dan *power* tungkai terhadap bantingan *Harai-Goshi*.
4. Sebagai bahan lanjutan penelitian selanjutnya mengenai latihan kekuatan lengan, *Core* dan *power* tungkai terhadap bantingan *Harai-Goshi*.

#### F. State Of The Art

Dalam penelitian ini sesuai dengan judul yang terkait yang memberikan solusi dalam meningkatkan gerakan terhadap bantingan *Harai-Goshi* melalui 3

metode yaitu kekuatan lengan, *Core* dan *power* tungkai terhadap bantingan *Harai-Goshi* pada atlet putra *judo* sheishin judoka lampung kategori junior. Dengan menentukan penelitian yang relevan dengan menggunakan pencarian beberapa literatur pendukung.

Penelitian merencanakan dan membuat *state of the art* menentukan studi praga dari para atlet terhadap gerakan bantingan *Harai-Goshi*.

**Tabel 1. 1 Studi Literasi**

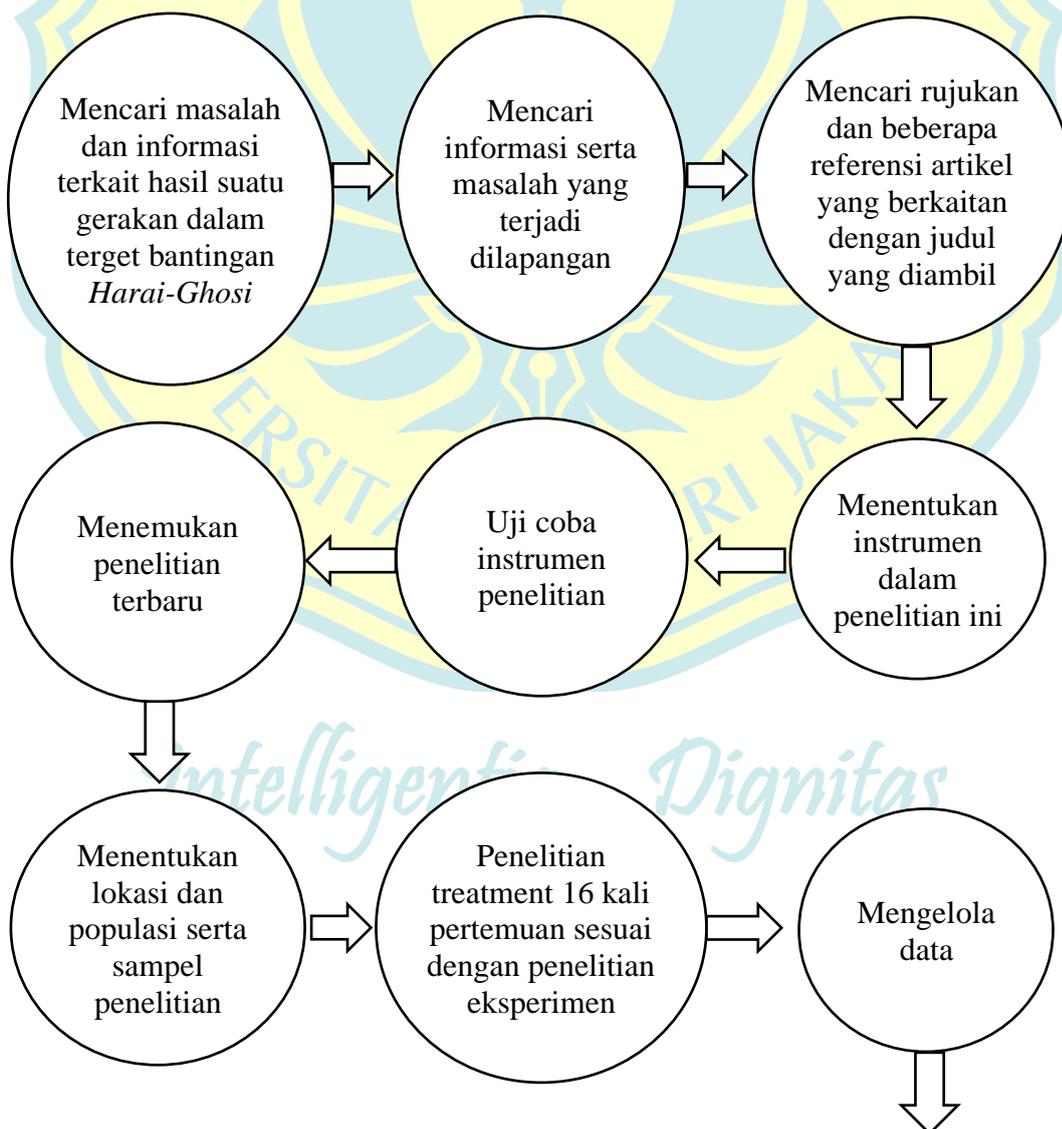
<u>Tahun</u>	<u>Nama Penulis/Judul</u>	<u>Hasil</u>
<u>2022</u>	(Mayza Tyas Nugraha)  Hubungan kelentukan pinggang grip tangan dan <i>power</i> otot tungkai terhadap teknik bantingan <i>Harai-Goshi</i> pada atlet judo lampung timur usia 16-20 tahun  <a href="http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/64479">http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/64479</a>	Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang, kekuatan grip tangan dan <i>power</i> tungkai terhadap bantingan <i>Harai-Goshi</i> .
<u>2022</u>	(I Wayan Gede Bima Prasetya & Firmansyah Dlis)  Pengembangan Model Latihan Teknik Ippon Seoi Nage Pada Olahraga Bela Diri Judo  <a href="http://repository.unj.ac.id/34747/1">http://repository.unj.ac.id/34747/1</a>	Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada keefektifan pengembangan model latihan teknik ippon seoi nage pada olahraga bela diri judo.
<u>2021</u>	(Allan Yusuf Hakkinen )  Model pembelajaran bantingan <i>Harai-Goshi</i> dalam beladiri judo berbasis	Dalam penelitian ini menunjukkan hasil akhirnya adalah model pembelajaran bantingan <i>Harai-Goshi</i> berbasis

	<p>permainan kecil pada siswa ekstrakurikuler smp perguruan buddhi kota tangerang. Sarjana thesis, universitas negri jakarta.</p> <p><a href="http://repository.unj.ac.id/id/eprint/19403">http://repository.unj.ac.id/id/eprint/19403</a></p>	<p>permainan kecil layak dan efektif digunakan untuk siswa ekstrakurikuler judo SMP Buddhi kota tangerang</p>
<b><u>2020</u></b>	<p>(Arton Rusady Budiharjo &amp; Johansyah Lubis)</p> <p>Model pembelajaran bantingan osoto gari dalam Beladiri judo berbasis permainan kecil pada Siswa ekstrakurikuler smp buddhi kota Tangerang.</p> <p><a href="http://repository.unj.ac.id/4819/1">http://repository.unj.ac.id/4819/1</a></p>	<p>Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada keefektifan model pembelajaran bantingan osoto gari dalam beladiri judo berbasis permainan kecil.</p>
<b><u>2016</u></b>	<p>(Suwarli, S., &amp; Sukadiyanto, S)</p> <p>Pengaruh metode <i>uchikomi</i> dan <i>flexibility</i> Terhadap hasil bantingan pada pejudo daerah istimewa yogyakarta. Vol.4 (1) 47-59.</p> <p><a href="http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga">http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga</a></p>	<p>Hasil penelitian bahwa:</p> <p>(1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan <i>uchikomi</i> dengan menggunakan karet ban sepeda dan <i>uchikomi</i> jalan terhadap hasil bantingan judo, (2) ada perbedaan yang signifikan hasil bantingan judo antara pejudo yang memiliki <i>flexibility</i> tinggi dan</p>

		<p><i>flexibility</i> rendah, dan (3) ada interaksi antara metode <i>uchikomi</i> dan <i>flexibility</i> terhadap hasil bantingan judo.</p>
--	--	---

### G. Road Map Penelitian

*Road map* merupakan peta jalan penelitian yang mencakup topik yang sudah dilakukan dan celahnya, dan topik yang akan dilakukan kedepan dalam periode waktu tertentu (Susanti et al., 2021). Dalam penelitian ini peneliti membuat dan merencanakan road map penelitian sebagai berikut:





**Gambar 1. 2 Road Map Penelitian**

#### H. Tujuan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan lengan, *Core* dan *power* tungkai terhadap bantingan *Harai-Goshi* pada altet *judo* seishin judoka lampung kategori junior.
2. Penelitian ini diharapkan berguna untuk atlet putra judo seishin judoka lampung kategori junior
3. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
4. Sebagai referensi khususnya untuk peneliti sendiri kelak jika peneliti terjun sebagai pelatih *Judo*.

## I. Manfaat penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Bagi Peneliti

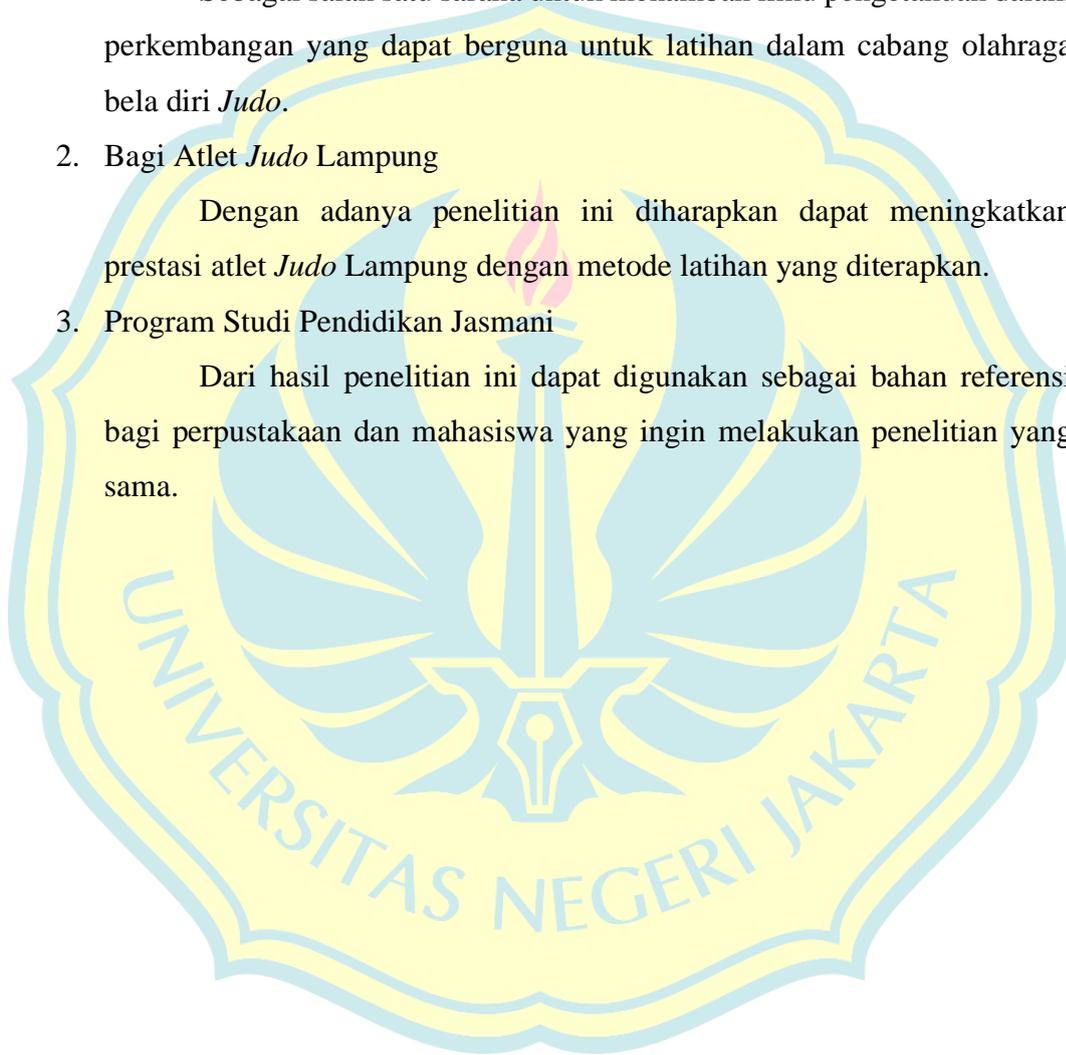
Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan yang dapat berguna untuk latihan dalam cabang olahraga bela diri *Judo*.

2. Bagi Atlet *Judo* Lampung

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet *Judo* Lampung dengan metode latihan yang diterapkan.

3. Program Studi Pendidikan Jasmani

Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi perpustakaan dan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian yang sama.



*Intelligentia - Dignitas*