

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub maupun perkumpulan lainnya. Kano (Inokuma & Sato, 2011) menjelaskan bahwa: *"it's aim is making the body strong, useful and healthy while building character through mental and moral discipline"*. Tujuan olahraga judo menurut Achmad (2013) menjelaskan bahwa: olahraga judo adalah untuk membina mental maupun fisik seseorang, berjiwa ksatria yang disesuaikan dengan arti daripada judo itu sendiri, yaitu Ju berarti kebenaran dan Do berarti jalan. Jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang ksatria. Sukadiyanto (2010) bahwa: "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilan atlet dengan bimbingan pelatih".

Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2000) bahwa: "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin." Ada dua sebutan bagi orang yang sedang berlatih Judo yaitu Tori dan Uke. Tori adalah orang melakukan bantingan, sedangkan Uke adalah orang yang dibanting. Dalam olahraga judo juga dikenal berbagai macam teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (ukemi) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (kuzushi). Ada beberapa teknik bantingan dalam

judo yang harus dipelajari oleh pejudo, teknik bantingan judo yaitu: (1) Te-Waza (teknik melempar atau membanting dengan tangan/lengan), (2) Koshi-Waza (teknik melempar atau membanting dengan panggul), (3) Ashi-Waza (teknik melempar atau membanting dengan kaki/paha), (4) Sutemi-Waza (teknik melempar atau membanting dengan menjatuhkan diri), (5) Yoko-Sutemi-Waza (teknik melempar atau membanting dengan sambil menjatuhkan diri ke samping).

Perkembangan olahraga judo di Kepala Gading yang mana terfokus pada atlet Judo PPLM kelapa gading. Setiap pejudo memiliki jurus atau teknik andalan dalam setiap pertandingan, teknik-teknik yang dipakai pada saat bertanding sebagian besar adalah teknik osoto gari, ippon seoi nage, tai otoshi, uchi mata. Teknik ini paling banyak dipakai karena teknik ini merupakan teknik yang efektif dan efisien dalam pertandingan atau randori. Hal ini berbanding terbalik pada pejudo-pejudo yang berada di PPLM , pejudo berlatih teknik bantingan semanya sendiri tanpa melihat dan memperhatikan teknik yang efektif dan efisien serta memiliki karakter sesuai dengan keadaan fisik maupun postur bagi setiap pejudo Program latihan judo terdapat istilah uchikomi, uchikomi adalah latihan memasukan atau membiasakan gerakan salah satu tehnik bantingan yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Emral (2017) daya tahan otot bahu adalah kemampuan sekelompok otot atau seluruh otot untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu tertentu, dapat dikembangkan dengan latihan beban ringan sampai sedang dengan waktu kerja sedang sampai lama, dan dengan jumlah pengulangan yang sedang sampai banyak. Latihan ini memiliki resiko cedera yang minim. Yang perlu diperhatikan dari latihan daya tahan dan *circuit training* adalah porsi atau takaran latihan dan bentuk latihan yang sesuai dan tepat. Salah satu bentuk latihan

yang tepat adalah *circuit training* menggunakan dumbbell. Namun sayangnya belum diketahui seberapa besar manfaat circuit training. Banyak sekali bentuk circuit training, tetapi untuk usia remaja dapat menggunakan bentuk latihan dengan dumbbell. Beberapa bentuk circuit training dengan dumbbell yang dapat diterapkan yaitu *front raise, lateral raise, dumbbell shrug, over head side bend, over head tricep, dumbbell lunge, bend over dumbbell reverse fly, dumbbell upright row, shoulder press, dumbbell russian twist*, dll.

Circuit training dengan *dumbbell* perlu dikembangkan karena mengingat manfaat yang sesuai dengan tujuan yaitu menguatkan otot lengan, bahu, perut, kaki, juga dapat meningkatkan kekuatan, dll. Sehingga diharapkan *circuit training* dengan *dumbbell* dapat membantu meningkatkan prestasi terutama bagi atlet Dojo di Kelapa Gading. Olahraga Judo adalah olahraga yang mengandalkan kekuatan lawan untuk melakukan bantingan. Poin terbesar olahraga Judo dilihat dari kesempurnaan posisi jatuh lawan dari teknik bantingan. Teknik bantingan dalam cabang olahraga Judo bukan untuk merusak, melainkan untuk berolahraga dan harus mengandung unsur keindahan. latihan judo sangat memerlukan cengkaman otot tangan yang maksimal karena diperlukan untuk setiap melakukan Teknik bantingan inti dari cengkaman otot tangan adalah latihan memasukan atau membiasakan gerakan untuk menghasilkan tegangan dengan tekanan atau beban dan kekuatan otot tangan yang digunakan pada bantingan tai otoshi memerlukan latihan yang dilakukan secara terus menerus dengan baik dan benar guna membentuk kekuatan yang besar yang dilakukan secara berulang-ulang.

Sedangkan *power* otot tungkai sebagai komponen dari kebugaran fisik, adalah suatu kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ketitik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka

dapat disimpulkan power merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan syaraf maupun kecepatan reaksi otot. Secara umum dari penjelasan tentang power diatas, terlihat jelas bahwa power sangat menentukan sekali terhadap kualitas permainan judo, dimana setiap gerakan teknik dasar dalam judo secara keseluruhan memerlukan power yang baik. Terutama sekali power ini sangat diperlukan dalam melakukan membanting sehingga dapat mendapatkan ippon.

Tai-Otoshi adalah teknik bantingan dengan manjatuhkan badan (Body Drop). Untuk melancarkan teknik ini, hilangkan keseimbangan badan Uke ke arah kanan depan, kemudian Tori menyilangkan kaki kananya di depan kaki kanan Uke lalu dengan tarikan kedua tangan Tori melempar Uke ke kanan depan melalui kaki yang disilangkan tadi. Berdasarkan uraian diatas, pada penelitian ini peneliti mengamati bahwa kurang nya atlet memahami latihan sirkuit terhadap peningkatan otot lengan pada keberhasilan teknik tai otoshi yang baik dan benar, di karenakan banyak nya atket yang kurang melatih sirkuit tersebut untuk itu peneliti ingin mencoba mengungkap tentang menggunakan teknik tai otoshi melalui penelitian ini dengan judul ” Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Power Otot Bahu Pada Bantingan Tai Otoshi Di Dojo Kelapa Gading “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut :

1. Kondisi fisik merupakan komponen yang penting bagi atlet namun kurang diperhatikan.

2. Daya tahan otot bahu yang belum stabil sehingga dalam bantingan Tai Otoshi kurang tenang
3. Belum diketahui pengaruh latihan Circuit training peningkatan daya tahan otot bahu dan pada bantingan Tai Otoshi Di Pusat Pelatihan Mahasiswa DKI JUDO.
4. Latihan sirkuit terhadap peningkatan otot bahu.
5. Latihan sirkuit terhadap keberhasilan teknik Tai Otoshi
6. Pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan otot bahu pada keberhasilan teknik Tai Otoshi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas terdapat beberapa faktor permasalahan yang mempengaruhi hasil bantingan teknik Tai Otoshi, maka dari itu perlu adanya latihan sirkuit agar dapat meningkatkan power otot bahu untuk mendukung keberhasilan teknik tai otoshi. Agar penelitian ini dapat mencapai tujuannya. Fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap power otot bahu pada keberhasilan teknik tai otoshi yang optimal.

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 terdapat pengaruh antara latihan sirkuit terhadap hasil bantingan Tai Otoshi pada cabang olahraga Judo?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap power otot bahu pada bantingan Tai Otoshi di Dojo Kelapa gading?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu olahraga tentang efektivitas metode latihan sirkuit.
- b. Memperkuat teori mengenai hubungan antara latihan fisik terstruktur dengan peningkatan power otot, terutama pada cabang olahraga seperti judo yang memerlukan kekuatan otot bahu dalam teknik bantingan Tai Otoshi.
- c. Menambah referensi ilmiah tentang mekanisme adaptasi otot terhadap pola latihan sirkuit, sehingga dapat digunakan sebagai acuan penelitian lanjutan.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pedoman kepada pelatih dan atlet judo mengenai efektifitas program latihan sirkuit dalam meningkatkan power otot bahu untuk mendukung keberhasilan teknik bantingan Tai Otoshi.
- b. Membantu atlet dalam merancang program latihan yang lebih terarah dan spesifik, guna meningkatkan performa teknik dan mengurangi risiko cedera.
- c. Dapat diterapkan sebagai alternatif metode latihan dalam pengembangan potensi fisik di berbagai cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan otot bahu dan power eksplosif.
- d. Memotivasi institusi pendidikan atau klub olahraga untuk mengadopsi latihan sirkuit dalam kurikulum pelatihan fisik mereka, sehingga tercipta peningkatan prestasi atlet secara menyeluruh.

3. Manfaat bagi Akademik

- a. Memberikan acuan bagi mahasiswa, peneliti, dan dosen yang ingin memperdalam kajian tentang efektivitas latihan sirkuit, khususnya dalam pengembangan kekuatan otot untuk olahraga bela diri.
- b. Menambah wawasan teoretis dan praktis yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, tugas akhir, maupun penelitian lanjutan di bidang *sport science*.



Intelligentia - Dignitas