

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani. Pendapat lain mengatakan pengertian olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

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. Bila seseorang ingin melakukan teknik bantingan, maka harus menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*). Pada posisi lawan tidak stabil maka masuklah teknik yang disebut *Tsukuri*, saat yang bersamaan melakukan penyempurnaan teknik yang dilakukan. Hal tersebut harus dilakukan secara bersamaan yang menjadi satu kesatuan gerakan sehingga menghasilkan teknik bantingan yang sempurna.

Inti dari keletukan otot punggung sebagai komponen dari kebugaran fisik, adalah kemampuan maksimum otot menggerakkan sendi dalam jangkauan gerak (Doewes,2003).

Sedangkan kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menghasilkan tegangan dengan tekanan atau beban. 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.

Teknik bantingan *harai goshi* adalah teknik yang memiliki gerakan cukup indah atau unik yaitu posisi satu kaki dengan tumit yang terangkat sebagai tumpuan dan satu kaki mengayun ke arah belakang pada luar paha lawan dan untuk mengendalikan lawan maka tangan harus menarik serta memutar baju lengan bawah dengan gerakan memutar seperti menyetir mobil. Dari bentuk gerakan bantingan *harai goshi* sudah tentu anggota badan semua terlibat namun yang lebih menentukan adalah kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan untuk dapat membantu tangan menarik tangan lawan memutar agar keseimbangan lawan yang tidak stabil lalu salah satu kaki hanya mengayun ke belakang untuk mengangkat lawan dan kaki satu sebagai tumpuan agar lawan dapat terangkat dan terbanting. Kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan yang digunakan pada teknik bantingan *harai goshi* akan membuat lawan susah menghindar dan bergerak sehingga akan menghasilkan nilai bantingan yang sempurna (*ippon*).

Contohnya pada *Judoka* Teddy Riner yang berhasil meraih juara Olimpiade tahun 2012 di London dengan menggunakan teknik bantingan *harai goshi* yang baik sehingga dapat nilai *ippon*. Oleh karena itu salah satu klub *judo* di Jakarta yaitu Padepokan *Judo* Kesatria Bhayangkara lebih banyak melatih teknik *harai*

goshi sehingga diharapkan mampu melakukan teknik bantingan *harai goshi* dengan sempurna dikemudian hari. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Isao Inokuma dan Nabuyuki Sato dalam bukunya mengatakan: untuk *judo* kita harus bekerja untuk mengembangkan otot, daya tahan, kelentukan, kekuatan, kecepatan dan berusaha untuk mengembangkan semua kekuatan sekeliling tubuh.

Berdasarkan uraian diatas, pada penelitian ini peneliti mengamati bahwa kurangnya atlet memahami latihan kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan yang baik dan benar, untuk itu peneliti ingin mencoba mengungkap tentang teknik *Harai Goshi* melalui penelitian ini dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan Otot Punggung Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Teknik Bantingan *Harai Goshi* Pada Atlet Club Padepokan Judo Kesatria Bhayangkara Kategori Cadet (Usia 13-15 Tahun)”.

Kelentukan otot punggung 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. Apabila kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan tersebut diikuti dengan kecepatan maka akan memberikan bantingan yang sempurna. Kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan yang digunakan pada teknik bantingan *Harai Goshi* akan membuat lawan susah menghindar dan bergerak sehingga menghasilkan nilai bantingan yang sempurna (*ippon*).

Hal inilah yang membuat peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan antara kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan teknik

bantingan *Harai Goshi* pada atlet club padepokan *judo* kesatria bhayangkara kategori cadet (Usia 13-15 tahun)”. Selain itu penelitian ini akan berguna bagi atlet judo dan bagi seluruh insan olahraga *judo*. Karena teknik bantingan *Harai Goshi* pada *judo* lebih mengutamakan kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Ada hubungan antara kelentukan otot punggung dengan teknik bantingan *harai goshi*
2. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan teknik bantingan *harai goshi*.
3. Ada hubungan antara kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan teknik bantingan *harai goshi*.

C. Batasan Masalah

Terdapat banyak faktor permasalahan yang mempengaruhi hasil teknik bantingan *harai goshi*, maka dari itu peneliti membatasi masalah agar hasil dari penelitian ini dapat mencapai tujuannya. Fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan untuk mendapatkan hasil teknik bantingan *harai goshi* yang optimal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka perumusan masalah ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot punggung terhadap teknik bantingan *Harai Goshi* pada atlet club padepokan judo kesatria bhayangkara kategori cadet (usia 13-15 tahun)?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap teknik bantingan *Harai Goshi* pada atlet club padepokan judo kesatria bhayangkara kategori cadet (usia 13-15 tahun)?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap teknik bantingan *Harai Goshi* pada atlet club padepokan judo kesatria bhayangkara kategori cadet (usia 13-15 tahun)?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi secara teoritis dan secara praktis:

1. Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi acuan dan referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya.
2. Bagi Pelatih

Secara teori untuk bahan evaluasi dan menambah ilmu pengetahuan dalam memberikan pembelajaran teknik bantingan yang sempurna pada teknik bantingan *Harai Goshi* dalam olahraga judo kepada atlet yang dibina.

3. Bagi Atlet

Dapat menjadi bahan evaluasi dan acuan untuk atlet pada saat melakukan teknik bantingan *Harai Goshi* agar menghasilkan bantingan yang sempurna.

4. Bagi Peneliti

Secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan dan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

5. Bagi Masyarakat Umum

Hasil dari penelitian ini diharapkan dalam memberikan ilmu mengenai hubungan antara kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan.

