

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 di mana dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani (Hakim et al., 2023).

Terlihat dari banyaknya gedung-gedung olahraga umum yang didirikan oleh pemerintah daerah maupun swasta, salah satunya adalah olahraga judo. Menurut Kadir (2013: 2) pengertian judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang dan telah menjadi olahraga yang populer pada saat ini. Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang mengandalkan kelenturan punggung dan kekuatan otot lengan yang baik untuk melakukan bantingan. Perkembangan pembinaan olahraga bela diri judo di Indonesia sangatlah pesat, dilihat dari banyaknya klub-klub judo di sekolah maupun perguruan tinggi. Persaingan atlet judo antarklub menjadi ajang bergengsi dengan wadah kejuaraan nasional judo. Persaingan klub se-Indonesia juga dapat diikutsertakan dalam kejuaraan antar daerah, bahkan antar negara.

Dalam olahraga bela diri judo, diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai hasil yang maksimal dan menuju prestasi yang lebih baik, serta dilakukan variasi latihan dan kombinasi teknik dalam berlatih. Maka atlet akan

terbiasa beradaptasi serta meningkatkan kualitas fisik maupun psikis. Dalam olahraga prestasi proses tersebut akan berhasil apabila ada kerja sama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dalam ilmu olahraga yang benar-benar menekuni bidang kepelatihan (Ramadhani & Purwanto, 2017)

Menurut Kadir (2013: 15) tujuan olahraga judo bahwa “Olahraga Judo adalah untuk membina mental maupun fisik seseorang, berjiwa ksatria yang disesuaikan dengan arti dari pada Judo itu sendiri, yaitu *Ju* berarti kebenaran dan *Do* berarti jalan. Jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seseorang ksatria”. Ada dua sebutan bagi orang yang sedang berlatih judo yaitu *Tori* dan *Uke*. *Tori* adalah orang yang melakukan bantingan, sedangkan *Uke* adalah orang yang dibanting.

Dalam olahraga judo juga dikenal berbagai macam teknik dasar yang digunakan sebagai sarana untuk mengendalikan dan mengalahkan lawan sesuai dengan prinsip judo. Dalam melakukan teknik bantingan ada beberapa yang harus diperhatikan seperti, keseimbangan tubuh, kordinasi gerak, serta perpaduan antara kekuatan dan keterampilan teknik untuk menjatuhkan lawan ke atas *tatami* secara efektif (Benny, 2022). 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 menjatuhkan diri ke samping)

Dari kelima bagian teknik bantingan judo di atas dalam menghadapi pertandingan biasanya pejudo harus mengandalkan satu atau dua teknik bantingan saja. Seorang pejudo harus mempunyai minimal satu atau dua teknik bantingan yang menjadi andalan, karena seorang pejudo harus menguasai teknik adalah sebaik mungkin. Salah satunya teknik bantingan *morote seoi nage* adalah salah satu teknik skor tertinggi di judo. Teknik spesifik dari *morote -seoi-nage* (dua tangan) umumnya disebut *seoi-nage*.

Aspek teknis yang khas dari klasifikasi ini adalah bahwa *tori* (yang mengeksekusi teknik) menggenggam dengan kedua tangan sebagai lawan dari *morote seoi nage* di mana siku masuk ke bagian di bawah ketiak *uke* (yang menerima teknik) Dilanjutkan dengan *tori* melangkah maju dengan kaki kiri sambil mendorong *uke* dengan kedua tangan sehingga *uke* akan melangkah mundur dengan kaki kanannya kemudian *tori* melangkah maju lagi dengan kaki kanannya sambil mendorong sehingga *uke* akan mundur lagi dengan kaki kirinya, pada saat mendorong.

Uke akan mempertahankan keseimbangan dengan mundur kembali, bersamaan dengan itu tariklah *uke* dengan tangan kiri, lepas pegangan dengan tangan kanan dan selipkan siku dibawah ketiak tangan kanan *uke*, putarlah kaki kiri dan seluruh badan *tori* ke kiri sehingga kedua kaki parallel dengan kedua kaki *uke*, lutut ditekuk agar badan *tori* lebih rendah dari *uke*, sehingga *tori* mudah memikul *uke* pada punggung. Pada waktu akan melempar lutut ditegakkan dan

ditariklah *uke* sambil membungkukkan badan kedepan dan tarik *uke* ke bawah dengan kedua tangan. Lalu *uke* akan melayang melalui Pundak *tori* dan terlempar di depan *tori*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada atlet Club Judo Kelapa Gading pada saat latihan atau bertanding terdapat beberapa atlet menggunakan teknik *morote seoi nage*. Peneliti melihat dari beberapa pejudo melakukan bantingan teknik *morote seoi nage* dan jarang menghasilkan *Ippon*. Karena kurangnya kemampuan penguasaan teknik yang benar pada bantingan *morote seoi nage*, masih kurangnya kekuatan otot lengan yang menunjang hasil teknik bantingan *morote seoi nage*, dan masih kurangnya kelentukan punggung yang menunjang hasil bantingan teknik *morote seoi nage*.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pejudo yang melakukan teknik tersebut, maka dari itu peneliti mencoba meneliti faktor fisik apa saja yang mendukung keberhasilan teknik bantingan *morote seoi nage*. Maka dilihat dari posisi bentuk gerakan tentunya atlet judo harus melakukan dengan seluruh kekuatan dan secepat mungkin jika tidak akan gagal memperoleh nilai sempurna, dengan menggunakan teknik bantingan *morote seoi nage* tersebut tentunya atlet judo harus memiliki kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung yang terlatih. Kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung yang digunakan pada bantingan *morote seoi nage* memerlukan latihan yang dilakukan secara terus menerus dengan baik dan benar guna membentuk kekuatan yang besar.

Apabila kekuatan otot lengan dan kelentukan otot punggung tersebut diikuti dengan kecepatan maka akan membentuk kekuatan dan kelentukan. Kekuatan otot

lengan dan kelentukan otot punggung yang digunakan pada teknik bantingan *morote seoi nage* akan membuat lawan susah menghindar dan bergerak sehingga akan menghasilkan nilai bantingan yang sempurna (*ippon*).

Hal inilah yang membuat peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan otot punggung dengan hasil bantingan teknik *morote seoi nage* pada atlet putra Judo club Kelapa Gading”. Selain itu penelitian ini akan berguna bagi atlet judo dan bagi seluruh insan olahraga judo. Karena teknik bantingan *morote seoi nage* dalam pelaksanaannya sangat memerlukan dukungan kondisi fisik, terutama kekuatan otot lengan dan kelentukan otot punggung.

Kekuatan otot lengan berperan dalam menghasilkan tarikan yang kuat untuk mengendalikan pegangan, memecah keseimbangan lawan (*kuzushi*), serta mempertahankan kontrol dalam proses bantingan. Sementara itu, kelentukan otot punggung mungkin atlet melakukan fleksi, rotasi, dan penyesuaian tubuh secara optimal pada tahap *tsukuri* dan *kake* sehingga bantingan dapat dilakukan secara efektif dan efisien sesuai dengan prinsip biomekanika judo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1) Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan teknik bantingan *morote seoi nage* atlet putra judo club kelapa gading.
- 2) Ada hubungan kelentukan otot punggung dengan kemampuan teknik bantingan *morote seoi nage* atlet putra judo club kelapa gading.

- 3) Ada hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan otot punggung dengan kemampuan teknik bantingan *morote seoi nage* atlet putra judo club kelapa gading.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan, maka penelitian membatasi masalah dengan hanya mengkaji pada suatu permasalahan yaitu Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Punggung Dengan Hasil Bantingan Teknik *Morote Seoi Nage* Pada Atlet Putra Judo Club Kelapa Gading.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan teknik *morote seoi nage* pada atlet putra Judo club kelapa gading?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan punggung dengan hasil bantingan teknik *morote seoi nage* pada atlet putra Judo club kelapa gading?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung secara bersama-sama dengan hasil bantingan teknik *morote seoi nage* pada atlet putra Judo club Kelapa Gading?

E. Manfaat Penelitian

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

- 1) Hasil penelitian secara teoritis ini akan menjadi bahan evaluasi dan menambah ilmu pengetahuan dalam memberikan pembelajaran teknik bantingan yang sempurna pada teknik bantingan teknik *morote seoi nage* olahraga Judo kepada atlet yang dibina.
- 2) Penelitian ini akan menjadi bahan evaluasi dan acuan untuk atlet pada saat melakukan teknik bantingan teknik *morote seoi nage* agar menghasilkan bantingan yang sempurna.
- 3) Secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan dan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

Intelligentia - Dignitas