

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan dan melatih tubuh seseorang tidak hanya jasmani tetapi juga rohani dalam kehidupan bersosial (Lubis et al., 2021). Olahraga juga bisa diartikan sebagai suatu fenomena sekaligus membantu seseorang menunjukkan ekspresi dan juga bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang dalam meningkatkan kebugaran tubuh (R. D. Anggriawan, 2016). Dalam berolahraga kita dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan juga dapat membantu melatih otot-otot dalam tubuh, serta sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar, sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik.

Pemerintah telah menerbitkan UU NO. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Undang-undang ini menyebutkan bahwa olahraga adalah segala bentuk kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (UU No 11 Tahun 2022, 2022). Dengan adanya undang-undang keolahragaan dapat membantu mengingatkan kepada masyarakat betapa pentingnya olahraga pada saat ini. Olahraga saat ini mulai di gemari oleh masyarakat dari daerah maupun kota-kota besar dari semua kalangan.

Olahraga sudah ada sejak tahun 4000 SM sampai sekarang. Menurut sejarah cina kuno terdapat artefak dan bangunan-bangunan yang menunjukkan bahwa orang cina berhubungan dengan kegiatan yang kita definisikan sebagai olahraga (Hariyoko, 2019). Seiring dengan perkembangan zaman, olahraga pun mengalami peningkatan dari awalnya di kenal masyarakat satu atau dua cabang olahraga kini sudah ada banyak cabang olahraga yang dapat di ikuti oleh tiap kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Dengan demikian olahraga sudah mulai menjadi kebutuhan hidup manusia untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani.

Kegiatan olahraga harus di kembangkan, di sebarluaskan, dan di tingkatkan secara menyeluruh agar di ketahui, di pelajari, dan di praktekan oleh masyarakat.

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, setiap orang dapat memilih aktivitas olahraga sesuai dengan minatnya. Salah satu cabang olahraga yang dapat dipraktekkan masyarakat adalah olahraga beladiri. Olahraga beladiri atau *martial art* adalah seni pertahanan diri yang melibatkan teknik-teknik tertentu, seperti menyerang, menangkis, membanting, dan menghindar (Sabaruddin, 2019). Teknik-teknik tersebut biasanya di lakukan dengan gerakan otot tubuh, terutama pada tangan dan kaki. Jenis olahraga beladiri mendorong seseorang untuk menemukan keserasian antara gerakan tubuh dan ketenangan mental (Lakicevic et al., 2020). Olahraga beladiri juga di memiliki tantangan tersendiri, untuk itu diperlukan usaha lebih keras untuk melakukannya. Dalam beraktivitas, olahraga judo mampu membakar lebih banyak kalori, Sehingga sebagian besar olahraga beladiri berfokus pada kekuatan dan semua gerakan tubuh.

Judo merupakan olahraga beladiri yang menggunakan teknik bantingan, kunci dan penekanan sendi (Dongoran et al., 2020). Menurut (Samsuddin & Rahman, 2016) menjelaskan bahwa teknik judo dibagi menjadi tiga macam yaitu teknik lemparan/bantingan (*nage-waza*), teknik bergumul/permainan bawah (*katame-waza*), dan teknik menyerang bagian lemah (*atemi-waza*). Olahraga judo merupakan salah satu olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang menunjukan prestasi dan pembinaan, baik melalui latihan di klub, maupun organisasi perkumpulan lainnya. Oleh karena itu perlu pengembangan melalui berbagai kegiatan dan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet.

Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar serta usaha keras yang harus dimunculkan dari diri seorang pejudo. Selain itu, perlu didukung oleh berbagai faktor diantaranya kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih, serta didukung juga dalam sarana dan prasarana yang baik, disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga (Tuwianto, 2018). Tujuan olahraga judo adalah untuk membina mental maupun kemampuan fisik seseorang, berjiwa ksatria yang disesuaikan dengan arti pada 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 (Purnamasari & Febrianty, 2020). Namun orang cenderung menganggap olahraga judo merupakan olahraga yang berbahaya karna membanting lawan dan memberikan cekikan pada lawan, kenyataannya judo sangat berguna bagi diri kita saat terjadi kejahatan yang menimpa diri kita sehingga dapat melumpuhkan lawan atau penjahat yang sedang ingin menyerang kita.

Padepokan judo ksatria bhayangkara adalah salah satu klub judo di DKI Jakarta berlokasi di Jl. Ciputat Raya No. 40 Pondok Pinang, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan. Didirikan di bawah naungan Pengurus Provinsi Persatuan Judo Seluruh Indonesia DKI Jakarta pada tahun 1991. Merupakan salah satu klub tertua yang mempunyai sejarah panjang di Indonesia. Saat ini PJKB judo sudah terdaftar sebagai klub olahraga yang berbadan hukum dan menjadi klub yang melakukan pembinaan judo yang profesional sehingga mampu menciptakan atlet-atlet judo berprestasi yang mampu membawa Indonesia sampai kancah Internasional.

Tujuan didirikannya Klub Judo Ksatria Bhayangkara adalah untuk melatih dan mengembangkan bela diri judo, yang juga diadopsi sebagai bela diri resmi oleh POLRI. Selain itu, klub ini bertujuan untuk membina anak-anak, terutama yang berada di lingkungan POLRI dan DKI Jakarta, untuk menggeluti olahraga judo serta memperkenalkan judo kepada masyarakat luas. Klub ini berfokus pada pembinaan atlet-atlet muda berbakat dan mempromosikan mereka hingga ke tingkat daerah dan nasional. Selain itu, klub ini juga berkomitmen untuk menghasilkan pelatih-pelatih berkualitas yang dapat membimbing generasi penerus judo (PJKB, 2017).

Saat ini, Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara dilatih oleh pelatih nasional dan para juara Sea Games pada zamannya, di antaranya:

1. Sensei Putu Armika (Ketua Klub) adalah ketua klub yang memiliki pengalaman luas dalam judo, baik sebagai atlet maupun sebagai pelatih. Beliau telah membawa banyak prestasi bagi klub dan terus berkontribusi dalam pengembangan judo di Indonesia.
2. Sensei Virly (Pelatih Kepala) adalah pelatih kepala yang dikenal karena metode pelatihannya yang inovatif dan efektif. Beliau memiliki pengalaman bertahun-tahun dalam melatih atlet judo tingkat nasional dan internasional.
3. Sensei Anisah adalah salah satu pelatih yang berdedikasi untuk membina atlet

muda. Dengan keahlian dan pengalaman yang luas, beliau membantu atlet dalam mengembangkan teknik dan strategi judo.

4. Sensei Retnowati terkenal karena pendekatan pelatihannya yang komprehensif, yang meliputi aspek fisik dan mental dari judo. Beliau telah melatih banyak atlet yang sukses di berbagai kompetisi.
5. Sensei Yossi Siswanto adalah pelatih dengan rekam jejak yang mengesankan dalam menghasilkan atlet-atlet berprestasi. Beliau berfokus pada pengembangan keterampilan teknis dan taktis dalam judo.

Klub Judo Ksatria Bhayangkara tidak hanya fokus pada pelatihan fisik tetapi juga pada pengembangan mental dan karakter para atlet. Dengan dukungan dari para pelatih yang berpengalaman, klub ini menyediakan program pelatihan yang komprehensif, mencakup teknik judo dasar hingga tingkat lanjutan, strategi pertandingan, serta latihan kekuatan dan kondisi fisik. Klub ini juga aktif dalam mengadakan berbagai kegiatan seperti seminar, workshop, dan kompetisi internal untuk meningkatkan keterampilan dan semangat kompetitif para anggotanya.

Selain itu, Klub Judo Ksatria Bhayangkara juga berperan aktif dalam komunitas dengan menyelenggarakan acara-acara sosial dan demonstrasi judo untuk memperkenalkan olahraga ini kepada masyarakat luas. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat dalam judo, serta mempromosikan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerjasama, dan rasa hormat yang terkandung dalam olahraga judo.

Di Indonesia banyak sekali kejuaraan judo tingkat daerah maupun nasional dari tingkat Cadeth, Junior, dan Senior. Adapun teknik dasar pada cabang olahraga judo ialah: Zarei atau teknik penghormatan, Shizen hontai atau teknik kuda-kuda, Ayumi ashi atau teknik langkah, Kumikata atau teknik pegangan, Mae mawari sabaki atau teknik memutar, Harai goshi salah satu teknik bantingan, dan Ukemi atau teknik jatuh (Suwarli, 2016).

Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Harai goshi* atau teknik bantingan. *Harai goshi* adalah teknik yang memiliki gerakan yang cukup indah atau unik yaitu posisi satu kaki dengan tumit yang terangkat sebagai tumpuan dan satu kaki mengayun ke arah belakang paha luar lawan dan untuk mengendalikan lawan maka tangan harus menarik serta memutar baju lengan lawan

dengan gerakan memutar seperti menyetir mobil (Nugraha, 2022). Dari bentuk satu gerakan bantingan harai goshi sudah tentu anggota badan semua terlibat namun yang lebih menentukan adalah daya ledak otot tungkai dengan lengan yang mengendalikan lawan bagian atas dan fleksibilitas otot punggung untuk dapat membantu tangan menarik tangan lawan memutar agar keseimbangan lawan tidak stabil, lalu salah satu kaki hanya mengayun ke belakang untuk mengangkat lawan dan kaki satu sebagai tumpuan agar lawan dapat terangkat dan terbanting. Salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan teknik *harai goshi* adalah kondisi fisik yang baik, semakin baik kondisi fisik atau kemampuan atlet tersebut semakin besar peluang untuk meraih prestasi. Sebaliknya semakin rendah bentuk kemampuan fisiknya, semakin sulit atlet tersebut menggapai prestasi.

Salah satu faktor pendukung untuk meningkatkan keberhasilan pada teknik harai goshi adalah daya ledak (Arif, 2021). Daya ledak adalah kemampuan otot seseorang untuk dipergunakan secara maksimal dalam waktu singkat (Ishak & Sahabuddin, 2018). Apabila seseorang dapat memanfaatkan daya ledak otot tubuhnya dengan baik, maka kemampuan terbaiknya pasti akan diperoleh, dan apabila semakin cepat seseorang melakukan aksi daya ledak otot maka hasilnya juga akan baik. Ketepatan antara keduanya tidak jauh berbeda karena hal tersebut juga bergantung kepada seseorang untuk mendapat hasil yang maksimal dalam melakukan aksi secepat mungkin ataupun dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan kemampuan daya ledak otot tungkai yang matang dan fleksibel akan menghasilkan bantingan teknik *Harai Goshi* yang sempurna. Kemampuan daya letak otot juga diperlukan komponen biomotor koordinasi pada cabang olahraga yang memerlukan gerak selaras, serasi dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan menjadi efektif, efisien dan mudah (Wicaksono & Hariyanto, 2021). Menurut (Dr. Emral, 2017) komponen dasar biomotor adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan.

Berdasarkan tinjauan peneliti yang saat ini menjadi asisten pelatih di Padepokan Ksatria Bhayangkara Jakarta Selatan bahwa daya ledak otot tungkai dan fleksibiliti atlet masih belum maksimal ataupun optimal dalam melakukan teknik *Harai Goshi*. Cara atlet dalam melakukan teknik bantingan *Harai Goshi* terkesan kurang bertenaga, kecepatan daya ledak tidak bekerja secara optimal dan gagal

melakukan teknik bantingan tersebut, tarikan tangan dan ayunan pinggul yang dilakukan atlet tidak bertenaga sehingga daya ledak otot tungkai tidak bekerja dengan baik. Kemudian fleksibiliti yang masih kaku saat melakukan teknik *harai goshi* serta tidak maksimal dimana fleksibiliti sangat diperlukan dalam cabang olahraga judo untuk meningkatkan kemampuan gerak pada atlet. Kejadian ini dapat merugikan atlet dalam bertanding dikarenakan lawan dapat melakukan teknik *counter* dari kesalahan yang atlet lakukan sehingga mendapat kekalahan dipertandingan. Kemampuan daya ledak otot tungkai berbeda beda pada setiap atlet, kordinasi gerakan yang dinamis juga terlihat dari kekakuan posisi atlet dalam melakukan teknik bantingan. Selain itu, fleksibiliti yang ada pada setiap atlet tidak mencerminkan kematangan dalam melakukan teknik bantingan, dimana fleksibiliti berfungsi sebagai tenaga bantuan dari daya ledak yang ada pada kemampuan atlet dalam mengambil sebuah teknik *Harai Goshi*.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas dalam meningkatkan performa atlet judo. Misalnya, Asadi et al. (2017) menemukan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai secara signifikan dalam waktu yang relatif singkat. Temuan ini relevan dengan penelitian ini yang menyoroti pentingnya latihan kekuatan dalam menghasilkan daya ledak yang diperlukan untuk teknik *Harai Goshi*. Selain itu, Magnusson et al. (1996) menunjukkan bahwa stretching rutin dapat meningkatkan fleksibilitas otot dan mencegah cedera, mendukung temuan bahwa fleksibilitas yang baik diperlukan untuk efektivitas teknik *Harai Goshi*.

Penelitian oleh Watanabe et al. (2019) menyoroti pentingnya kekuatan otot tungkai dalam performa judo, termasuk kemampuan untuk melakukan teknik bantingan dengan efektif. Ini sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai yang baik sangat berkontribusi pada keberhasilan teknik *Harai Goshi*. Selain itu, Cowen (2010) menunjukkan bahwa yoga tidak hanya meningkatkan fleksibilitas tetapi juga membantu dalam mengembangkan kekuatan inti dan keseimbangan, yang semuanya penting dalam judo. Temuan ini relevan dalam konteks penelitian ini yang menekankan pentingnya fleksibilitas dalam melakukan teknik *Harai Goshi*.

Weerapong et al. (2004) juga menunjukkan bahwa stretching dinamis sebelum latihan dapat meningkatkan kontrol neuromuskuler, yang penting untuk melakukan gerakan yang tepat dan efisien dalam judo. Penelitian ini mendukung temuan bahwa fleksibilitas yang baik dan kontrol neuromuskuler yang optimal diperlukan untuk efektivitas teknik Harai Goshi. Dengan demikian, berbagai penelitian sebelumnya memberikan dasar yang kuat untuk penelitian ini, yang menggabungkan latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas dalam program latihan judo untuk meningkatkan efektivitas teknik Harai Goshi.

Dari kajian penelitian relevan yang telah dijelaskan ini menunjukkan bahwa integrasi antara latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas sangat penting untuk meningkatkan performa teknik judo, khususnya teknik Harai Goshi. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya masing-masing komponen ini dalam olahraga judo, namun belum banyak yang menggabungkan keduanya secara holistik dalam program latihan yang terstruktur. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan membuktikan bahwa pendekatan integratif ini dapat menghasilkan peningkatan signifikan dalam kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, dan efektivitas teknik Harai Goshi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan empiris yang kuat untuk pengembangan program latihan judo yang lebih komprehensif dan efektif, serta memperkaya literatur dalam bidang pelatihan judo.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas atlet judo di Padepokan Ksatria Bhayangkara belum sepenuhnya terlatih, hal ini disebabkan jarang penerapan latihan yang mengkhususkan pada latihan unsur fisik, seperti latihan peningkatan daya ledak otot tungkai serta fleksibiliti yang baik. Oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan seorang atlet dalam melakukan teknik Harai Goshi diperlukan latihan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas. Berdasarkan temuan tersebut penulis tertarik dengan melakukan latihan peningkatan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas atlet dalam bentuk makalah yang berjudul **“Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan *Flexibility* Terhadap Teknik *Harai Goshi* Pada Atlet Padepoka Judo Ksatria Bhayangkara Jakarta Selatan”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Adakah peningkatan latihan kekuatan otot tungkai pada atlet judi PJKB Jakarta Selatan?
2. Adakah peningkatan latihan fleksibilitas pada atlet judo PJKB Jakarta Selatan?
3. Adakah pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap teknik harai goshi pada atlet judi PJKB Jakarta Selatan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan sebelumnya, maka peneliti bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui peningkatan latihan kekuatan otot tungkai pada atlet judi PJKB Jakarta Selatan?
2. Untuk mengetahui peningkatan latihan fleksibilitas pada atlet judo PJKB Jakarta Selatan?
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap teknik harai goshi pada atlet judi PJKB Jakarta Selatan?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis dalam bidang olahraga judo, khususnya terkait dengan peningkatan kemampuan teknik Harai Goshi melalui latihan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah dalam bidang olahraga judo, khususnya mengenai pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas terhadap teknik Harai Goshi. Temuan ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mendalami aspek-aspek teknik judo dan pengembangan program latihan yang efektif.
 - b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian

lanjutan oleh mahasiswa dan akademisi yang berfokus pada olahraga judo. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya kombinasi latihan kekuatan dan fleksibilitas dalam meningkatkan performa teknik judo, yang dapat diadopsi dan dikembangkan lebih lanjut dalam studi-studi berikutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Melalui penelitian ini, diharapkan setiap atlet judo dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi mereka setelah memahami dan menerapkan pola latihan yang terstruktur untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas. Ini akan membantu mereka dalam melakukan teknik Harai Goshi dengan lebih efektif dan efisien.
- b. Pelatih judo dapat menggunakan temuan dari penelitian ini untuk merancang program latihan yang lebih holistik dan komprehensif. Dengan menggabungkan latihan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas, pelatih dapat membantu atlet mencapai performa optimal dan mengurangi risiko cedera selama latihan dan pertandingan.
- c. Penelitian ini juga dapat memberikan panduan praktis bagi klub judo dan organisasi olahraga dalam mengembangkan program pelatihan yang efektif dan efisien. Dengan memahami pentingnya latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, klub dapat menciptakan lingkungan pelatihan yang mendukung peningkatan kemampuan atlet secara efisien.

