

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan segala bentuk aktifitas fisik jasmani dan rohani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan olahraga ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Menurut Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Keberadaan olahraga menjadi sebuah kebutuhan yang mendasar bagi manusia di seluruh dunia. Saat ini, olahraga menjadi populer dan memainkan peran penting dalam masyarakat di berbagai negara. Selain itu, olahraga juga menjadi salah satu ajang pembuktian dominasi suatu bangsa terhadap dunia.

Catatan dalam olahraga profesional telah menunjukkan bahwa aktivitas olahraga mengalami perkembangan yang pesat, hal tersebut ditunjukan dengan keterlibatan beberapa negara dalam sebuah pertandingan olahraga nasional, internasional maupun olahraga multi event seperti Sea games, Asian games dan Olimpiade. Fenomena populernya olahraga tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong setiap negara untuk terus memperbaiki kualitas pelaku olahraga untuk menghasilkan target juara prestasi yang lebih baik di masa mendatang.

Olahraga beladiri adalah salah satu jenis olahraga yang saat ini mulai banyak diminati oleh banyak orang, tidak terlepas dari usia maupun jenis kelamin.

Menurut observasi awal peneliti kelompok-kelompok beladiri ini mulai banyak bermunculan di banyak kota-kota di Indonesia baik itu kota besar maupun kota kecil. Kelompok beladiri tersebut tidak hanya beladiri yang berasal dari Indonesia saja, tetapi juga beladiri yang berasal dari luar Indonesia seperti, karate, taekwondo, kung fu, judo, muay thai, dan wushu. Olahraga beladiri sudah mengalami banyak perkembangan yang sangat pesat selain untuk membela diri disaat yang dibutuhkan atau yang tidak menguntungkan, olahraga beladiri juga diminati untuk prestasi nasional maupun internasional.

Di Indonesia terdapat berbagai macam beladiri salah satunya yaitu olahraga judo. Menurut Achmad (2013) judo adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan telah menjadi olahraga yang populer pada saat ini. Judo diciptakan oleh Prof Jigoro Kano atau Maha Guru Jigoro Kano pada tahun 1882 yang disebut juga Nippon Den Kodokan. Judo berasal dari teknik-teknik Jujitsu atau Yawara yang merupakan salah satu jenis Bujutsu (seni beladiri tradisional Jepang) yaitu perkelahian tangan kosong. Seorang pejudo harus memiliki kemampuan yang baik dari segi fisik teknik, taktik, dan mental, sehingga seorang pejudo dapat mencapai performace skill yang sempurna. Hal ini dikarenakan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental saling mempengaruhi penampilan seorang atlet pada saat bertanding.

Dalam olahraga judo dikenal berbagai macam teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. 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, karena

olahraga ini masuk dalam salah satu kategori pekan olahraga pelajar pada tingkat daerah, nasional hingga internasional. Dengan diselenggarakan pertandingan judo bagi seorang pelajar membuat prestasi di bidang non akademik menjadi lebih baik dan banyak diminati.

Idealnya dipedepokan judo Kota Jambi, dengan perkembangan olahraga judo di Kota Jambi untuk saat ini tidak sejalan penguasaan teknik dasar pada judo dan kemampuan fisik atlet. Kemampuan fisik merupakan pondasi utama bagi atlet. Dengan demikian dibutuhkan pembina ataupun pelatih yang memahami dengan jelas tugas dan profesinya, memiliki motivasi yang tinggi, melalui latihan fisik, kondisi atlet yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan aktivitas fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang atlet yang akhirnya berdampak positif. Dalam sebuah pertandingan banyak faktor pendukung untuk mendapatkan prestasi dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Beberapa faktor penting itu yaitu dari segi kesiapan mental, strategi dalam bertanding untuk memenangkan pertandingan, dan skill tentunya yang harus dimiliki. Beberapa faktor tersebut merupakan bagian dari fisik. Maka dari itu, untuk menjaga kebugaran fisik sangat penting bagi atlet.

Effendi, 2015 menyatakan bahwa sangat penting bagi atlet untuk memiliki kekuatan fisik, guna memperoleh prestasi, atlet juga penting dalam meningkatkan komponen biomotor seperti kelincahan, kecepatan dan ketepatan saat melaksanakan pertandingan. Power merupakan salah satu unsur dalam fisik. Power adalah kemampuan dari reaksi otot yang ditandai dengan perubahan antara kontraksi dan relaksasi untuk menuju frekuensi maksimal. Bantingan dalam judo

harus memiliki power yang bagus, karena dengan bantingan yang semakin cepat merupakan faktor yang sangat menentukan untuk mendapatkan point atau nilai.

Latihan menggunakan *resistance band* merupakan jenis latihan yang mana berguna untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Bentuk latihan tersebut merupakan latihan fisik yang memberikan tambahan beban untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, dan porsi latihan juga harus ditingkatkan secara teratur. Fungsi dari *resistance band* adalah untuk meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan lengan. Menurut (Abdullah dkk, 2019) penggunaan *resitent band* atau *elastic bands* dapat memberi keberhasilan dalam meningkatkan kekuatan tungkai pada atlet judo dan kekuatan pada otot lengan atlet.

Penelitian ini dilatar belakangi pada beberapa faktor yang ditemukan di dalam beladiri judo yaitu proses latihan kekuatan. Lemahnya otot lengan dan seringkali para atlet kesulitan dalam berlatih kekuatan karena hambatan yang mereka miliki dalam hal berlatih teknik secara berpasangan, seringkali para atlet kesulitan memiliki pasangan yang seimbang serta untuk melatih kekuatan otot dan *fleksibility*. Penggunaan alat bantu *alternative* dapat membuat proses berlatih atlet-atlet lebih mudah dan tentunya menjadi lebih aman dan ramah. Selain itu, alat yang digunakan juga tetap mampu memberikan hasil latihan yang optimal bagi komponen latihan yang dituju. Penggunaan alat ini tidak banyak menuntut perpindahan posisi sebagaimana ditempat gym.

Resistance band memiliki fungsi dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot punggung. Kekuatan otot merupakan unsur penting dalam tubuh manusia seperti yang dikemukakan oleh Ismaryati (2013). Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dalam olahraga judo

kekuatan lengan sangatlah penting, karena fungsinya untuk menarik dan mendorong, menghilangkan keseimbangan lawan, juga memindahkan atau menarik sebagian atau seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Latihan yang bisa dikembangkan untuk dapat menarik atau mendorong ialah dengan mengontraksikan otot-otot yang berada di sekitar lengan. Untuk melatih kekuatan yang baik maka seorang atlet judo harus meningkatkan kekuatan otot lengannya dengan cara melatih kekuatannya, dengan latihan kekuatan otot lengan ini maka akan berdampak pada kekuatan pejudo dalam melakukan bantingan

Kelenturan (*fleksibility*) adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu sendi. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal, mampu duduk dengan kaki terbuka, mampu melentik dengan sempurna. Kelenturan otot pada manusia dapat ditingkatkan dengan menempuh beberapa cara latihan. Menurut Harsono (2000) Kelenturan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang sendi. Kemampuan *Fleksibility* merupakan unsur dasar yang harus ditingkatkan terutama atlet yang masih muda usianya. Menurut Achmad (2013) fleksibilitas sangat dibutuhkan dalam melakukan bantingan judo yang baik karena hampir semua teknik bantingan judo berporos pada komponen biomotor fleksibilitas. Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari penerapan *resistance band* pada teknik bantingan *seoi nage* atlet Judo Kota Jambi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan berikut:

1. Pada saat menggunakan teknik bantingan atlet masih kaku melakukan teknik bantingan
2. Bagaimana tingkat pengaruh latihan penggunaan *resistance band* terhadap hasil bantingan *seoi nage* atlet judo Kota Jambi?
3. Tidak semua atlet judo menggunakan model latihan *resistance band*.

1.3 Batasan Masalah

Identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas masih terlalu luas, karena itu diperlukan batasan agar penelitian ini lebih terarah. Dalam penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh latihan resistan band terhadap bantingan *Ippon Seoi Nage* pada atlet Judo Kota Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang identifikasi dan batasan masalah di atas, maka Rumusan masalah yang dikemukakan adalah :

Bagaimana pengaruh latihan *resistence band* terhadap hasil bantingan *seoi nage* pada atlet judo kota Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini yang paling utama adalah dapat menjawab permasalahan yang disebutkan dalam rumusan masalah :

1. Dapat menjadi dasar penyusunan program latihan.
2. Sebagai sumber pengetahuan bagi atlet, pelatih dan pembina dalam pengembangan bentuk latihan *resistence band* terutama dalam meningkatkan hasil bantingan atlet judo Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Apabila tujuan telah dicapai maka dipastikan hasil tersebut bermanfaat bagi penulis, adapun manfaat yang diharapkan dari peneliti ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap hasil bantingan atlet judo Kota Jambi.

Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat membantu atlet judo agar dapat lebih baik dalam melakukan teknik bantingan *seoi nage*
2. Latihan menggunakan *resistance band* dalam judo melatih *fleksibility*, daya tahan, kekuatan otot, power, melatih kecepatan saat bantingan dan memudahkan atlet melakukan teknik-teknik bantingan bahu.
3. Penelitian ini diharapkan bisa untuk menambah wawasan kepada para atlet judo Kota Jambi.

Manfaat Praktis

1. Atlet judo dapat mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap hasil bantingan *seoi nage*
2. Atlet judo bisa mengetahui teknik *resistance band* yang benar dan baik terhadap latihan judo.
3. Atlet judo mampu mengembangkan bakat yang dimiliki dalam bersaing di perlombaan baik nasional maupun internasional.