

## **Pengaruh Latihan *Uchikomi Karet* terhadap Pengembangan Kemampuan Teknik Bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Sumbar**

**Muhammad Roni<sup>1</sup>, Nurul Ihsan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang e-mail:*

<sup>1</sup>[muhammadroni637@gmail.com](mailto:muhammadroni637@gmail.com), <sup>2</sup>[nurul\\_ihsan@gmail.com](mailto:nurul_ihsan@gmail.com)

**Kata Kunci :** Pengaruh Latihan *Uchikomi Karet*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah mengungkap Pengaruh Latihan *Uchikomi Karet* Terhadap Pengembangan Kemampuan Teknik Bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Provinsi Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Teknik analisis data yang di gunakan adalah teknik analisis Statistik. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Analisis data menghasilkan : bahwa  $t_{hitung} (2,67) > t_{tabel} (2,4469)$ . Hasil analisis dari tabel 4 tersebut adalah hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Kesimpulan dari analisis tersebut dapat dikatakan bahwa Latihan *Uchikomi Karet* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kemampuan Bantingan *Thai Othoshi* Atlet Judo PPLP Sumatera Barat. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Uchikomi Karet* terhadap kemampuan bantingan *Thai Othoshi* atlet judo PPLP Sumatera Barat.

**Key Words:** *Exercise Influence Uchikomi Rubber*

**Abstract:** *The purpose of this study was to reveal the Uchikomi Karet Exercise Compressor Against the Development of Ability of Tai Otoshi Judo PPLP Athletes in West Sumatra Province. This type of research is a quasi-experimental. Data analysis techniques used are statistical analysis techniques. The sampling technique uses the technique of Total Sampling. Data analysis resulted: that  $t$  count (2.67) >  $t$  table (2.4469). The results of the analysis from table 4 are that the hypothesis in this study is acceptable. The conclusion from this analysis can be said that the Uchikomi Karet Exercise gives a significant influence on Ability of Thai Othoshi PPLP Judo Athletes West Sumatra. Based on the data analysis and discussion presented in the previous chapter, it can be concluded that there is a significant effect of the Uchikomi Rubber training on the ability of Thai Othoshi PPLP judo slingers in West Sumatra.*

### **PENDAHULUAN**

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, 2001, p.20) 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, p.15) 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, p.11) 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 Sumatera Barat yang mana terfokus pada atlet Judo PPLP Sumbar. 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 PPLP Sumbar, 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.

Prestasi atlet Judo PPLP Sumbar kurang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil kompetisi yang di ikuti, atlet Judo PPLP Sumbar belum pernah meraih medali emas. Prestasi terbaiknya adalah medali perunggu kembar pada kejuaraan PPLP se Indonesia. Masalah tersebut disebabkan pada program latihan yang kurang tepat untuk peningkatan mutu atlet. Tenaga pelatih yang kurang baik juga menjadi alasan buruknya prestasi tersebut. PPLP Sumatera Barat telah banyak mencurahkan dana untuk kemajuan Judo Sumbar, namun hasilnya belum baik. Berangkat dari minimnya prestasi atlet judo di PPLP Sumatera Barat inilah peneliti bermaksud untuk mengembangkan teknik atau memberikan metode latihan serta program yang sedikit berbeda dari

yang diberikan oleh pelatih bahkan bisa juga memadukan atau kolaborasi program yang dimiliki pelatih dengan program yang dipersiapkan oleh peneliti. Dengan memadukan atau berkolaborasi program latihan antara pelatih dan peneliti ini diharapkan dapat meningkatkan teknik-teknik bantingan pada atlet Judo PPLP Sumatera Barat.

Program latihan judo terdapat istilah *uchikomi*, *uchikomi* adalah latihan memasukan atau membiasakan gerakan salah satu tehnik bantingan yang dilakukan secara berulang-ulang. Pada atlet Judo PPLP Sumatera Barat *uchikomi* kurang sekali dilakukan oleh pejudo baik itu repetisinya dan variasi-variasinya sehingga teknik yang diandalkan kurang berkembang. *Uchikomi* yang sering dilakukan oleh pejudo hanya *uchikomi* di tempat. Berdasarkan masalah tersebut maka, yang perlu ditingkatkan adalah bentuk-bentuk latihan yang lebih bervariasi terutama pada *uchikomi* pejudo. Salah satu *uchikomi* yang baik adalah *uchikomi* dengan menggunakan karet ban sepeda, dengan menggunakan karet ban sepeda pada saat melakukan *uchikomi* ini akan lebih membantu karena ban sepeda berasal dari karet yang bekerja dengan sistem pegas sehingga menimbulkan tarikan pada saat melakukan *uchikomi*, selain itu juga karet ban sepeda harganya ekonomis, serta dengan *uchikomi* menggunakan karet ban sepeda ini juga dapat melatih dua komponen pilar latihan yaitu dapat melatih tehnik sekaligus fisik atlet.

Kelebihan *uchikomi* menggunakan karet ban sepeda menurut Suwarli (2016) adalah “(1) Karena ban sepeda terbuat dari karet sehingga pada saat melakukan *uchikomi* karet bekerja seperti pegas yang mampu menarik kembali pada saat melakukan *uchikomi*, (2) *Uchikomi* dengan karet ban sepeda melatih komponen fisik yang menggabungkan dua komponen fisik sekaligus yaitu kekuatan dan kecepatan atau sering disebut dengan power, (3) *Uchikomi* karet dapat dilakukan secara mandiri, (4) Dari segi ekonomis *uchikomi* karet mudah dibeli karena harganya yang tidak terlalu mahal”. Sedangkan kelemahan *uchikomi* karet menurut Suwarli (2016) adalah “(1) Bagi atlet yang memiliki *flexibility* rendah akan mengalami kesulitan dalam melakukan *uchikomi*, karena karet ban sepeda bersifat seperti pegas sehingga menimbulkan tarikan kembali

ketika ditarik, (2) *Uchikomi karet* terlalu tergantung pada satu titik, (3) *Uchikomi karet* tidak membiasakan atlet berhadapan langsung dengan individu lain sehingga mengalami perbedaan ketika atlet *dirandorikan* atau dipertandingkan. Untuk itu diharapkan dengan menggunakan latihan variasi *uchikomi* dengan menggunakan karet ban sepeda dapat meningkatkan hasil bantingan atlet Judo PPLP Sumatera Barat.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet Judo PPLP Provinsi Sumatera Barat yang berjumlah 6 orang dan teknik penarikan sampel yang akan peneliti lakukan adalah *Total Sampling*. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data model latihan *Uchikomi* tentang hasil bantingan diperoleh dengan tes praktik dengan di lakukan pertandingan selama 3 menit (*randori*). Validitas hasil bantingan sebesar 0,855. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat menunjukkan hasil relatif sama dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama (Muhidin & Abdurahman, 2007, p.37). Reliabilitas untuk hasil bantingan sebesar 0,917. Data yang dikumpulkan dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* akan diolah dengan menggunakan prosedur teknik analisa statistik rerata hitung (t-test) pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak.

## HASIL PENELITIAN

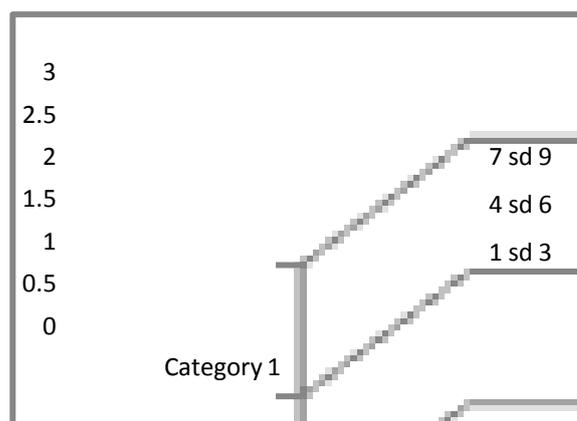
### 1. Data *Pre-test* dan *Post-test* Latihan *Uchikomi Karet*

Hasil tes awal dari hasil latihan *Uchikomi Karet* terhadap bantingan *Tai Otoshi* diperoleh maksimal 9, minimal 3. Rata-rata dari kemampuan bantingan *Tai Otoshi* 6 Poin, median 6 poin, modus 6 poin dan simpangan baku 2. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test Uchikomi Karet*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
7-9	2	33,33
4-6	3	50
1-3	1	16,7
Jumlah	6	100

Dilihat dari hasil *pre-test* yang diperoleh, 2 orang (33,3%) berada pada kelas 7-9 poin, 2 orang (50%) berada pada kelas 4-6 poin, 1 orang (16,7%) berada pada kelas 1-3poin. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram berikut.



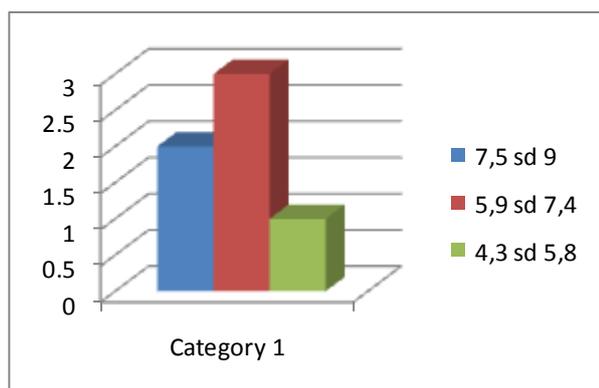
Gambar 1. Histogram Kelas Interval *Pre-Test Uchikomi Karet*

Hasil tes akhir dari hasil latihan *Uchikomi Karet* terhadap bantingan *Tai Otoshi* diperoleh maksimal 9, minimal 5. Rata-rata dari kemampuan bantingan *Tai Otoshi* 6,83 Poin, median 6 poin, modus 6 poin dan simpangan baku 1,5. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test Uchikomi Karet*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
7,5-9	2	33,33
5,9-7,4	3	50
4,3-5,8	1	16,7
Jumlah	6	100

Dilihat dari hasil *pre-test* yang diperoleh, 2 orang (33,3%) berada pada kelas 7,5-9 poin, 2 orang (50%) berada pada kelas 5,9-7,4 poin, 1 orang (16,7%) berada pada kelas 4,3-5,8 poin. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 2. Histogram Kelas Interval *Post-Test* Uchikomi Karet

### Uji Hipotesis

Mengetahui hasil perbedaan pengaruh latihan Uchikomi Karet terhadap Kemampuan bantingan Tai Otoshi Atlet Judo PPLP Sumatera Barat menggunakan rumus  $t$  dependen sampel. Dari hasil analisis tersebut dapat dilihat pada hasil  $t_{hitung}$  (2,67) >  $t_{tabel}$  (2,4469), maka  $H_a$  diterima berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Uchikomi Karet terhadap Kemampuan Bantingan Thai Othoshi.

Setelah dilakukan persyaratan uji analisis maka telah dapat dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Uchikomi Karet terhadap kemampuan bantingan Tai Otoshi atlet judo PPLP Sumatera Barat.

### PEMBAHASAN

Usaha dalam meningkatkan Kemampuan Bantingan Tai Otoshi Atlet Judo PPLP Sumatera Barat dibutuhkan bentuk latihan yang baik. Salah satu bentuk latihan tersebut adalah Uchikomi Karet. Di antara banyaknya bentuk latihan Uchikomi, maka dipilih dua bentuk latihan tersebut yaitu latihan Uchikomi Karet. Bentuk latihan tersebut akan dilihat bagaimana pengaruhnya terhadap Kemampuan Bantingan Tai Otoshi Atlet Judo PPLP Sumatera Barat.

Data yang didapatkan dalam penelitian ini adalah dari data *Pre-Test* dan *Post-Test* dari sampel penelitian. *Pre-Test* bertujuan untuk melihat data kemampuan awal dari sampel yang mendapat perlakuan latihan Uchikomi Karet.

Setiap pertemuan dalam pelatihan, sampel melakukan pemanasan secara bersamaan, sehingga akhirnya penelitian ini dapat menghasilkan kesimpulan yang tepat sesuai dengan data yang diperoleh.

Mengungkap semua kajian permasalahan dalam penelitian ini dapat dibahas secara terperinci setelah dilakukan penganalisisan data dari setiap variabel yang dibatasi.

Uchikomi dengan menggunakan karet ban sepeda, dengan menggunakan karet ban sepeda pada saat melakukan uchikomi ini akan lebih membantu karena ban sepeda berasal dari karet yang bekerja dengan sistem pegas sehingga menimbulkan tarikan pada saat melakukan uchikomi. Selain itu juga karet ban sepeda harganya ekonomis, serta dengan uchikomi menggunakan karet ban sepeda ini juga dapat melatih dua komponen pilar latihan yaitu dapat melatih tehnik sekaligus fisik atlet. Untuk itu diharapkan dengan menggunakan latihan variasi uchikomi dengan menggunakan karet ban sepeda dapat meningkatkan hasil bantingan atlet Judo.

Keberhasilan dalam melakukan teknik bantingan dipengaruhi faktor pejudo itu sendiri. Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik atau biomotor yang berbeda. Salah satu komponen biomotor yang memiliki peran dalam melakukan bantingan judo yang benar adalah *flexibility*. Menurut Harsono (2000, p.15) kelenturan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kemampuan Perbedaan *flexibility* dapat dibedakan menjadi dua yaitu *flexibility* tinggi dan *flexibility* rendah. Perbedaan *flexibility* yang ada pada setiap atlet harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam menentukan hasil bantingan.

Kelebihan uchikomi menggunakan karet ban sepeda menurut Suwarli (2016) adalah “(1) Karena ban sepeda terbuat dari karet sehingga pada saat melakukan uchikomi karet bekerja seperti pegas yang mampu menarik kembali pada saat melakukan uchikomi, (2) Uchikomi dengan karet ban sepeda melatih komponen fisik yang menggabungkan dua komponen fisik sekaligus yaitu kekuatan dan kecepatan atau sering disebut dengan power, (3) Uchikomi karet dapat dilakukan secara mandiri, (4) Dari segi ekonomis uchikomi karet mudah dibeli karena harganya yang tidak terlalu mahal”. Kelebihan lainnya dari

latihan *Uchikomi Karet* adalah dapat meningkatkan kekuatan otot pinggang, lengan dan otot bahu. Pada saat meregang atau menarik karet tersebut maka akan terjadi kontraksi pada otot tersebut. Berdasarkan alasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Uchikomi Karet* dapat berpengaruh pada bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Sumatera Barat.

Hal tersebut dapat dilihat pada pengambilan data awal, dimana didapatkan rata-rata *Pre-Test* dengan rata 6 setelah dilakukan perlakuan maka menjadi lebih meningkat dengan rata-rata 6,83. Selisi peningkatan rata-rata dari pengaruh *Uchikomi Karet* adalah 0,83. Terjadinya peningkatan bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Sumatera Barat kemungkinan disebabkan karena latihan *Uchikomi Karet* tersebut.

Faktor-faktor yang dipengaruhi tersebut dapat mempengaruhi terhadap peningkatan bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Sumatera Barat yang dilaksanakan pada latihan *Uchikomi Karet* dapat meningkatkan fleksibilitas Bantingan. Berdasarkan hal tersebut peneliti memberikan hipotesis bahwa latihan *Uchikomi Karet* dapat mempengaruhi peningkatan bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Sumatera Barat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Uchikomi Karet* terhadap kemampuan bantingan *Tai Otoshi* atlet judo PPLP Sumatera Barat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Harsono. (2000). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Tambak Kusuma: Jakarta.
- Inokuma, I. N. (2001). *Best judo*. Tokyo: Kodansha International.
- Abdullah Kadir. Abdul. (2013). *Dasar-dasar lengkap teknik judo untuk pelajar*. Jakarta: PT Cipta Prima.
- Muhidin, S.A., & Abdurahman, M. (2007). *Analisis regresi, dan jalur dalam penelitian*. Bandung: CV Pestaka Setia.
- Sudjana. (2002). *Desain dan analisis eksperimen*. Bandung: Tarsito.

- Surwali (2016). Pengaruh Metode *Uchikomi* Dan *Flexibility* Terhadap Hasil Bantingan Pada Pejudo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, Print ISSN: 2339-0662, Online ISSN: 2461-0259
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik* Bandung: CV Lubuk Agung