

CONTRIBUTION OF HAND GRIP WAIST FLEXIBILITY AND LIMB MUSCLE POWER TO HARAI GHOSHI'S SLAM TECHNIQUE IN EAST LAMPUNG JUDO ATHLETES AGES 16-20

Mayza Tyas Nugraha¹, Akor Sitepu², Joan Siswoyo³, Ade Jubaedi⁴.

1,2,3,4Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia)

Email Korespondensi: mayzanugraha4@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out the relationship between waist flexibility and leg muscle power on harai ghoshi slamming technique for judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years. The method used in this research is descriptive correlational. The samples used were 15 judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years. Sampling using total sampling technique. For technique waist flexibility test data collection using a sit and reach while the hand grip test data collection uses a hand dynamometer while the leg muscle power test data collection uses a digital vertical jump and harai ghoshi slamming test. Data analysis technique using multiple correlation formula then tested with product moment correlation parametric analysis technique. The results showed that: (1) There was a significant relationship between waist flexibility and harai ghoshi slamming technique for judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years, with a value of $r_{x_1,y} = 0.919 > r(0.05)(15) = 0.514$. (2) There is a significant relationship between leg muscle power and harai ghoshi slamming technique for judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years, with a value of $r_{x_2,y} = 0.972 > r(0.05)(15) = 0.514$. (3) There is a significant relationship between leg muscle power and harai ghoshi slamming technique for judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years, with a value of $r_{x_3,y} = 0.907 > r(0.05)(15) = 0.514$. Thus it can be concluded that there is a significant between waist flexibility and leg muscle power with respect to harai ghoshi slamming technique.

Keywords: hand grip, harai ghoshi slamming technique, leg muscle power, waist flexibility.

Kontribusi Kelentukan Pinggang Grip Tangan dan Power Otot Tungkai Terhadap Teknik Bantingan Harai Ghosi Pada Atlet Judo Lampung Timur Usia 16-20 Tahun

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan pinggang, kekuatan grip tangan dan *power* otot tungkai terhadap teknik bantingan pada atlet Judo Lampung Timur Usia 16-20 tahun. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 15 atlet Judo Lampung Timur. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Untuk teknik pengambilan data tes kelentukan pinggang dengan menggunakan alat *digital Sit and Reach*, pengambilan data tes kekuatan grip tangan menggunakan *Grip Strength Dynamometer*, data tes *power* otot tungkai dengan menggunakan alat *digital vertical jump* dan pengambilan tes teknik harai ghosi. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* kemudian diuji dengan teknik analisis parametrik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap bantingan harai ghosi, dengan nilai $r_{x_1,y} = 0,919 > r_{(0,05)(30)} = 0,514$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan grip tangan terhadap bantingan Harai ghosi, dengan nilai $r_{x_2,y} = 0,972 > r_{(0,05)(30)} = 0,514$. (3) Ada kontribusi yang signifikan antara power tungkai terhadap bantingan Harai ghosi, dengan nilai $r_{x_3,y} = 0,907 > r_{(0,05)(30)} = 0,514$. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang, kekuatan grip tangan dan power tungkai terhadap bantingan *harai ghosi*.

Kata Kunci: kelenturan pinggang, kekuatan *grip* tangan, power tungkai, teknik *harai ghosi*.

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 2 Mei 2022
Diterima : 25 Mei 2022
Dipublikasikan : 30 Mei 2022

Alamat korespondensi: FKIP Penjas Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Gedung Meneng Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan utama dalam memperbaiki imun tubuh dan konsentrasi atlet. Terlihat banyaknya gedung gedung olahraga umum yang pemerintah dirikan di daerah, salah satu dari cabang olahraga di indonesia *Judo* termaksud sangat pesat, di lihat dari klub-klub *Judo* di Indonesia (Kurniawan et al., 2022). Dengan banyaknya Klub di Indonesia dari tingkat Sekolah sampai Universitas menjadi ajang bergengsi dengan wadah kejuaraan nasional *Judo* antar Klub. Olahraga *Judo* adalah olahraga yang mengandalkan kekuatan lawan untuk melakukan bantingan, Poin terbesar dalam olahraga *Judo* bisa di lihat dari kesempurnaan jatuhan lawan dari tehnik bantingan yang melibatkan unsur keindahan (Ceylan & Balci, 2018). Bila seseorang akan melakukan bantingan, maka harus meghilangkan keseimbangan lawan atau di sebut (*kuzushi*) dan seketikan posisi lawan mulai tidak stabil maka masuklah tehnik *Tsukuri*, saat yang bersamaan saat melakukan penyempurnaan tehnik bantingan *Harai Ghosi*.

Kelentukan otot pinggang kekuatan tungkai 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 (Mohammed & Choi, 2017). Apabila kelentukan pada otot pinggang dan kekuatan pada otot lengan tersebut diikuti dengan kecepatan maka akan membentuk kelentukan dan kekuatan. Kelentukan pada otot pinggang dan kekuatan pada 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 2010 di London dengan menggunakan teknik bantingan *harai goshi* yang baik sehingga mendapatkan nilai *ippon*.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, peneliti menemukan permasalahan pada saat atlet melakukan teknik *harai goshi* sering terjadi kegagalan, karena pada saat ingin melakukan bantingan jari-jari tangan kurang menggenggam erat pada bagian kerah baju *judo*/heri dari lawan dan tubuh kurang membungkuk pada saat ingin mengangkat lawan/tori serta kurangnya kekuatan sehingga pada saat uke melakukan bantingan lawan/tori mudah menghindar.

METODE

Abdullah, (2015); Priyono, (2018) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif Kuantitatif dengan teknik studi korelasi yaitu mengetahui Kontribusi kedua variabel bebas dengan variabel terikat secara sendiri-sendiri dan bersama-sama (menurut) Adapun kedua variabel bebas tersebut adalah kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot lengan sedangkan variabel terikatnya adalah teknik bantingan *harai goshi* dalam olahraga *Judo*.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama

dengan populasi. Karena jumlah populasi 15 atlet maka dalam penelitian ini dijadikan total sampel. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh atlet berjumlah 15 atlet *Judo* Lampung tim.

Teknik analisis data penelitian menggunakan uji korelasi dilakukan untuk mengetahui Kontribusi antara kelentukan pinggang (X_1), kekuatan grip penganagan (X_2), dan power tungkai (X_3) terhadap kemampuan bantingan pinggang (Y) dalam olahraga judo digunakan rumus korelasi. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari Kontribusi dan membuktikan hipotesis Kontribusi dua variabel bila data kedua variabel bentuk interval atau ratio.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 Februari 2022. Subjek penelitian yaitu atlet *judo* Lampung Timur yang berjumlah 15 atlet putra. Penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang *grip* tangan dan *power* tungkai terhadap bantingan *harai ghosi*. Tes yang digunakan sebagai data ialah kelentukan pinggang, *grip* tangan, *power* otot tungkai, dan teknik bantingan *harai ghosi*, tes kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up*. Adapun hasil penelitian dapat dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pengujian Hipotesis

| Variabel | L_{hitung} | Keterangan |
|-------------|--------------|------------|
| X_1 - Y | 0.919 | Signifikan |
| X_2 - Y | 0.972 | Signifikan |
| X_3 - Y | 0.907 | Signifikan |

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan tiga kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap teknik *harai ghosi* (2) ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan *grip* tangan terhadap teknik *harai ghosi* (3) ada kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai terhadap teknik *harai ghosi*.

Dilihat dari karakteristiknya teknik *harai ghosi* adalah suatu kemampuan seorang

atlet *judo* dalam melakukan suatu gerakan dengan kelentukan, kekuatan *grip* tangan dan *power* tungkai pada saat atlet melakukan bantingan salah satu tangan memegang *judogi* bagian kerah/heri, pinggang menumbur dan membungkuk 90 derajat dan tungkai melakukan jongkok dan hentakan supaya menjadi gaya ledak. Seorang atlet *judo* memerlukan kesegaran jasmani atau komponen fisik untuk mencapai prestasi terbaik khususnya pada kelentukan pinggang kekuatan *grip* tangan dan *power* tungkai yang lebih baik.

Pada saat melakukan bantingan *harai ghosi*, dibutuhkan kelentukan yang optimal agar penguluran otot-otot, sendi, tendon, dan ligamen untuk melakukan gerak maksimal atau seluas mungkin pada saat melakukan bantingan (Kurniawan et al., 2021). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Andalas & Purwanto, (2019); Iermakov et al., (2016) tentang *fleksibilitas* adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan geraknya (*Range Movement*). Kelentukan *grip* tangan dan *power* tungkai adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan teknik bantingan *harai ghosi* seorang atlet *judo* lampung timur. Selanjutnya, kelentukan pinggang kekuatan *grip* tangan dan *power* tungkai merupakan aspek kondisi fisik yang dapat mempengaruhi bantingan *harai ghosi* pada atlet *judo* (Kurniawan et al., 2022). Dengan demikian, sesuai penjelasan yang telah dibahas di atas kelentukan pinggang kekuatan *grip* tangan dan *power* tungkai memiliki kontribusi dalam teknik *harai ghosi*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi kelentukan *grip* tangan dan *power* tungkai pada atlet *judo* Lampung timur yang telah dilakukan diantaranya: (1) ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap bantingan teknik *harai ghosi* pada atlet *judo* lampung timur usia 16-20 tahun, (2) ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan *grip* tangan terhadap bantingan teknik *harai ghosi* pada atlet *judo* lampung timur usia 16-20 tahun, (3) ada kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai bantingan teknik *harai ghosi* pada atlet *judo* lampung timur usia 16-20 tahun.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti yaitu, bagi atlet *judo* lampung timur dituntut untuk meningkatkan latihan kelentukan pinggang melalui

latihan PNF agar dapat meningkatkan bantingan *harai ghosi*. Upaya mengajarkan dan meningkatkan teknik *harai ghosi* hendaknya dalam mencari bakat dan memberikan latihan kondisi fisik yang menyesuaikan struktur tubuh.

REFERENSI

- Abdullah, P. M. (2015). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (Cetakan 1). Aswaja Pressindo.
- Andalas, H. D. D., & Purwanto, S. (2019). Pengaruh latihan uchikomi osaekomi dan power lengan terhadap hasil osaekomi saat randori pada pejudo. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26026>
- Ceylan, B., & Balci, S. S. (2018). The comparison of judo-specific tests. *Ido Movement for Culture*, 18(4), 54–62. <https://doi.org/10.14589/ido.18.4.7>
- Iermakov, S. S., Podrigalo, L. V., & Jagiełło, W. (2016). Hand-grip strength as an indicator for predicting the success in martial arts athletes. *Archives of Budo*, 12, 179–186.
- Kurniawan, C., Setijono, H., Hidayah, T., Hadi, H., & Sugiharto, S. (2021). The effect plyometric training with active-passive recovery for 8 weeks on performance physical abilities male judo athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(6), 361–366. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0604>
- Kurniawan, C., Sugiharo, S., & Surisman, S. (2022). The Effect of Uchikomi Seoi-Nage Exercise Using Kettler Rubber for 8 Weeks on Performance Physical Ability Judoka. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan)*, 5(2), 253–263. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i2.1803>
- Mohammed, H. H. M., & Choi, H. J. (2017). Effect of an 8-week judo course on muscular endurance, trunk flexibility, and explosive strength of male university students. *Sport Mont*, 15(3), 51–53. <https://doi.org/10.26773/smj.2017.10.010>
- Priyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Zifatama Publishing* (Vol. 1, Issue 1). Zifatama Publishing.