

BANTINGAN MOROTE SIO-NAGE DITINJAU DARI POSTUR TUBUH

Bayu Nugraha Murdiansyah¹

¹STKIP PGRI TRENGGALEK Jl. Supriyadi No.22 Trenggalek KP. 66319

Email : the_reog_city@yahoo.com

(*: Corresponden Author)

Abstrak—Dalam beladiri ju-jitsu di kenal teknik membanting, memukul, menendang dan mengunci dan berbagai teknik ini yang banyak di gunakan dalam pertandingan-pertandingan mulai dari berbagai teknik tersebut, peneliti ingin melihat teknik bantingan yaitu bagaimana posisi khaki yang tepat untuk melakukan bantingan morote seo-nage di tinjau dari postur, penelitian “Ketepatan Posisi Kaki Atlet Beladiri Ju-Jitsu Saat Melakukan Bantingan Morote Sio-nage Di tinjau dari postur tubuh” Sebagai sampel dalam penelitian ini adalah beladiri Ju-jitsu senior putra unesa open ke-15 tahun 2021 berjumlah 30 orang. Dalam metode pengumpulan data digunakan wawancara dan observasi langsung dengan menggunakan alat bantu handycam untuk pengambilan gambar pada saat pertandingan berlangsung dengan jumlah keseluruhan atlet 30 orang senior putra. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bantingan morote sio-nage yang di tinjau dari postur tubuh, adalah untuk postur tubuh responden yang lebih tinggi dan lebih berat, maka bantingan yang sesuai adalah bantingan A (posisi kedua kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut menyentuh matras). Untuk postur responden yang lebih tinggi dan massa badan lebih ringan, maka bantingan yang sesuai adalah bantingan jenis B (Posisi kedua kai agak masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut di tekuk). Dan untuk postur tubuh yang sama dengan lawan responden melakukan jenis bantingan yang sesuai adalah jenis bantingan C (Posisi kedua kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut menyentuh matras). Bantingan yang banyak di gunakan pada saat pertandingan berlangsung oleh atlet adalah bantingan jenis A (posisi kaki menyilang berada di depan kaki lawan) dengan 4 kali bantingan dari kelas yang berbeda.

Kata kunci: Beladiri Ju-Jitsu, Ketepatan, Postur Tubuh

Abstract—In ju-jitsu martial arts, there are techniques for slamming, hitting, kicking and locking and these various techniques are widely used in matches starting from these various techniques, the researcher wants to see the slamming technique, namely how the right leg position is to do a slamming moote seo-nage in terms of posture, research "Accuracy of Foot Positioning of Ju-Jitsu Martial Athletes When Doing Morote Sion-nage Slams Judging from body posture" As a sample in this study were the 15th senior men's Ju-jitsu martial art at Unesa Open 15th year 2021 totaling 30 people. In the data collection method, interviews and direct observation were used using camcorders to take pictures during the competition with a total of 30 senior male athletes. The conclusion in this study is that the morote sio-nage slam, in terms of body posture, is for the respondent's body posture that is taller and heavier, then the appropriate slam is A slam (the position of both feet enters between the opponent's legs with the two positions knees touch the mat). For the respondent's posture which is taller and lighter body mass, the appropriate throw is type B throw (the position of the two legs is slightly in between the two opponent's legs with both knees bent). And for the same body posture as the respondent's opponent, the appropriate type of slam is type C slam (Position of both feet entering between the opponent's two legs with both knees touching the mat). Throws that are widely used during competition by athletes are type A throws (cross leg position in front of the opponent's feet) with 4 throws from different classes.

Keywords: Martial Ju-Jitsu, Accuracy, Body Posture

1. PENDAHULUAN

Sejarah perkembangan beladiri ju-jitsu di dunia, manusia berkelahi dengan cara yang primitif, tidak mengenal aturan / teknik sama sekali, asalkan bisa mengalahkan dan membunuh lawan. Sejak adanya perkembangan dan kemajuan budaya manusia, serta kepandaian yang dimiliki dan tidak lepas dari pengaruh letak geografis, perkelahian tersebut menjadi tidak berkembang. Sehingga tiap-tiap bentuk perkelahian makin lama makin sempurna dan mempunyai metode atau cara yang teratur dan sistematis untuk di palajari, maka teknik bantingan berkembang di beladiri ju-jitsu. Sehingga secara umum teknik membanting di beladiri ju-jitsu.

Dalam pertandingan di beladiri ju-jitsu tersebut, telah dipakai teknik membanting dan menghimpit tubuh lawan dengan rapat agar tidak dapat bergerak. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik awal tumbuhnya kuncian yang sederhana, yaitu menindih lawan. Selanjutnya teknik

membanting, mengunci, menendang, memukul, dan menagkis itu berkembang terus dari tahun ke tahun di beladiri ju-jitsu. Sejak itu ju-jitsu mulai terkenal di masyarakat mulai dari kalangan bawah sampai dengan kalangan atas di belahan dunia terutama di Indonesia. Apalagi dengan seiringnya diadakan pertandingan atau kejuaraan dari tingkat kejuaraan kejurda dan kejurda antar ju-jitsu yang ada di Indonesia. Di dalam peraturan pertandingan yang ada pada beladiri ju-jitsu hampir sama dengan beladiri yang lainnya. Di dalam peraturan pertandingan yang ada hanya pukulan, tendangan, bantingan dan kuncian bawah. Dalam sistem penilaian pada beladiri ju-jitsu, untuk pukulan dapat nilai satu poin, tendangan dua poin dan untuk bantingan tiga poin. Maka dari itu semua atlet yang telah mengikuti suatu pertandingan berusaha untuk bisa membanting lawannya sampai jatuh. Apalagi atlet bisa dengan mudah melakukan bantingan tersebut dengan berulang kali, maka atlet tersebut mempunyai harapan yang sangat besar untuk menjadi sang juara. Yang sering digunakan dalam pertandingan untuk bantingan oleh atlet adalah bantingan morote sio-nage. Dalam bantingan morote sio-nage ada tiga jenis posisi kaki yang digunakan oleh atlet untuk membanting lawannya diantaranya:

- a. Posisi kaki menyilang berada di depan kaki lawan
- b. Posisi kedua kaki agak masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut di tekuk
- c. Posisi kedua kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut menyentuh matras.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mempunyai keinginan untuk melakukan penelitian terhadap bantingan morote sio-nage pada ketiga jenis posisi kaki pada beladiri ju-jitsu. Dari ketiga jenis posisi kaki tersebut mana yang banyak di pakai oleh atlet beladiri ju-jitsu saat pertandingan di tinjau dari postur tubuh dan mudah melakukan bantingan morote sio nage dari ketiga jenis posisi kaki tersebut. Dari latar belakang tersebut, timbulah suatu pemikiran tentang masalah yang akan di teliti.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Sesuai dengan masalah yang di uraikan di latar belakang, maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan di simpulkan. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat (Saifudin Azwan. 1998: 6) bahwa penelitian deskriptif melakukan analisis hanya sampai tahap deskriptif yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. Kesimpulan yang diberikan selalu jelas dasar faktualnya, sehingga semuanya dapat di kembalikan langsung pada data yang diperoleh, uraian kesimpulan didasari data yang diperoleh tidak terlalu dalam. Kebanyakan pengolahan data didasarkan pada analisis persentase dan analisis kecenderungan.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Data Pengamatan Untuk Atlet Ju-Jitsu UNESA Open Ke -15 Tahun 2021

Kelas	No	Postur Responden		Postur Lawan		Jenis Bantingan Responden			Hasil Bantingan Responden	
		Tinggi	Massa	Tinggi	Massa	A	B	C	Jatuh	Tidak
A	1	158	45	159	45	-	-	-	-	-
	2	158	45	158	45	-	-	-	-	-
	3	160	45	160	45	-	-	-	-	-
	4	160	45	159	45	-	-	-	-	-
	5	165	45	159	45	-	-	-	-	-
	6	160	45	160	45	-	-	-	-	-
	7	160	48	160	48	-	-	-	-	-

B	8	160	47	164	48	-	-	-	-	-
	9	162	49	163	48	-	-	-	-	-
	10	168	50	160	49	-	1	-	V	-
	11	169	50	165	50	-	-	-	-	-
	12	165	50	160	48	-	-	-	-	-
	13	160	50	160	49	-	-	-	-	-
	14	168	50	160	50	1	-	-	V	-
C	15	160	53	165	54	-	-	-	-	-
	16	165	55	160	52	-	-	-	-	-
	17	162	54	167	54	-	-	-	-	-
	18	160	53	160	53	-	-	-	-	-
	19	165	54	160	54	1	-	-	V	-
	20	160	54	160	52	-	-	-	-	-
D	21	160	56	165	58	-	-	-	-	-
	22	160	57	160	56	-	-	-	-	-
	23	170	58	165	60	2	-	-	V	-
	24	165	59	160	57	-	-	-	-	-
	25	170	58	170	58	-	-	2	V	-
E	26	165	63	160	61	-	-	-	-	-
	27	170	64	162	62	-	-	-	-	-
	28	165	61	168	64	-	1	-	V	-
F	29	165	70	170	76	-	-	-	-	-
	30	165	70	164	72	-	-	-	-	-
Jumlah						4	2	2	8	-

Maka jumlah keseluruhan bantingan morote sio-nage berjumlah 8 bantingan dari kelas yang berbeda. Kelas kelas yang berhasil melakukan bantingan sebagai berikut:

1. Atlet kelas (b) berhasil melakukan bantingan satu orang jenis bantingan A dan melakukan bantingan satu orang jenis bantingan B.
2. Atlet kelas (c) berhasil melakukan bantingan satu orang jenis bantingan A
3. Atlet kelas (d) berhasil melakukan bantingan dua orang jenis bantingan A dan melakukan bantingan dua orang jenis bantingan C.
4. Atlet kelas (e) berhasil melakukan bantingan satu orang jenis bantingan B.

Persentase atlet yang dapat melakukan bantingan adalah:

% Atlet yang melakukan

$$\text{Bantingan} = \frac{\text{Jumlah atlet yang melakukan bantingan}}{\text{Seluruh atlet}} \times 100\%$$

$$= \frac{4}{30} \times 100\%$$

$$= 13,3\%$$

$$\% \text{ Jenis bantingan} = \frac{\text{Jumlah bantingan pada jenis tertentu}}{\text{Seluruh bantingan}} \times 100\%$$

$$\% \text{ Jenis bantingan A} = \frac{\text{Jumlah bantingan A}}{\text{Seluruh Bantingan}} \times 100\%$$

$$= \frac{4}{8} \times 100\%$$

$$= 50\%$$

$$\% \text{ Jenis bantingan B} = \frac{\text{Jumlah bantingan B}}{\text{Seluruh Bantingan}} \times 100\%$$

$$= \frac{2}{8} \times 100\%$$

$$= 25\%$$

$$\begin{aligned}\% \text{ Jenis bantingan C} &= \frac{\text{Jumlah bantingan C}}{\text{Seluruh Bantingan}} \times 100\% \\ &= \frac{2}{8} \times 100\% \\ &= 25 \%\end{aligned}$$

4. IMPLEMENTASI

Hasil analisis peneliti berdasarkan data pengamatan atlet ju-jitsu pada pertandingan kejuaran ju-jitsu UNESA open ke -15 tahun 2021, ditunjukkan bahwa sebagian besar atlet (86,7 %) tidak melakukan bantingan. Ketidakberhasilan atlet ju-jitsu pada pertandingan dalam melakukan bantingan morote sio-nage disebabkan oleh:

1. Lemahnya pola teknik bantingan yang dimiliki oleh atlet baik waktu pertandingan maupun dalam pola latihan
2. Mental yang dimiliki oleh atlet tidak maksimal waktu pertandingan berlangsung
3. Atlet yang sama-sama senior dalam pola teknik bantingan yang sama dimiliki kurang maksimal waktu dalam pertandingan berlangsung (pola teknik yang dimiliki sama tahu).
4. Perubahan peraturan pertandingan pada saat kejuaraan unesa open ke-15 tahun 2021, yang bersifat mendadak, sehingga mempengaruhi psikis atlet.

Dari 30 atlet hanya 4 atlet yang dapat melakukan bantingan, jenis bantingan yang banyak dilakukan adalah jenis bantingan A, ditinjau dari postur tubuh responden. Cenderung melakukan jenis A, yaitu posisi kaki menyilang berada di depan kaki lawan. Dengan postur responden yang lebih tinggi dan lebih berat dari lawan atlet dapat melakukan jenis A dengan mudah. Karena teknik yang dimiliki oleh atlet dikuasai dengan baik dan dalam melakukan bantingan tersebut atlet tidak merasa khawatir dan atlet merasa yakin dalam melakukan bantingan. Untuk postur responden yang lebih tinggi dan massa badan lebih ringan dari lawan atlet dapat melakukan bantingan jenis B. Karena atlet dalam melakukan bantingan dilakukan dalam keadaan tenang, maka dengan mudahnya atlet bisa membanting. Untuk postur yang sama dengan responden atlet melakukan bantingan jenis C. Sedangkan atlet yang gagal untuk melakukan bantingan dan tidak pernah melakukan bantingan sama sekali, karena atlet kurang tenang dan merasa khawatir dalam melakukan bantingan tidak bisa membanting, atlet tersebut merasa takut dibanting balik apabila gagal melakukan bantingan. Bantingan morote sio-nage yang banyak dilakukan oleh atlet adalah jenis bantingan A (posisi kaki menyilang berada di depan kaki lawan) atlet dapat melakukan bantingan dengan jatuhnya sah sebanyak empat kali, untuk jenis bantingan B (posisi kedua kaki agak masuk diantara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut di tekuk) atlet dapat melakukan bantingan dengan jatuhnya sah sebanyak dua kali dan untuk jenis bantingan C (Posisi kedua kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan kedua posisi lutut menyentuh matras) atlet dapat melakukan bantingan dengan jatuhnya sah sebanyak dua kali. Di lihat dari postur tubuh antara lain:

1. Atlet (a) dengan massa badan 45 kg tinggi badan 160 cm atlet bisa melakukan bantingan jenis A (posisi kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut menyentuh matras) dengan massa badan lawan 45 kg, tinggi badan 165 cm sebanyak satu kali.
2. Atlet (b) dengan massa badan 50 kg, tinggi badan 165 cm dengan massa badan 49 kg, tinggi 160 cm atlet bisa melakukan bantingan jenis A (posisi kedua kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan kedua posisi lutut menyentuh matras) sebanyak satu kali
3. Atlet (c) dengan massa badan 54 kg, tinggi badan 165 cm dengan massa badan lawan 55 kg tinggi 160 cm atlet bisa melakukan jenis B (Posisi kedua kaki agak masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut ditekuk) sebanyak satu kali.
4. Atlet (d) dengan massa badan 58 kg, tinggi badan 170 cm dengan massa badan lawan 60 kg, tinggi 165 cm atlet bisa melakukan bantingan jenis A (posisi kedua kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan kedua posisi lutut menyentuh matras) sebanyak dua kali dan jenis bantingan C (posisi kedua kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut menyentuh matras) sebanyak dua kali dengan massa badan lawan 58 kg dan tinggi 170 cm

5. Atlet (e) dengan massa badan 61 kg, tinggi badan 170 cm dengan massa badan lawan 64 kg, tinggi 168 cm, atlet bisa melakukan bantingan jenis B (Posisi kedua kaki agak masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut di tekuk) sebanyak satu kali.

5. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini adalah posisi kaki yang tepat untuk melakukan bantingan di tinjau dari postur tubuh adalah sebagai berikut:

- a. Untuk postur tubuh responden yang lebih tinggi dan lebih berat, maka bantingan yang sesuai adalah jenis bantingan A (posisi kedua kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan kedua posisi lutut menyentuh matras).
- b. Untuk postur responden yang lebih tinggi dan massa badan lebih ringan, maka bantingan yang sesuai adalah bantingan jenis B (Posisi kedua kaki agak masuk di antara dua kaki lawan dengan ke dua posisi lutut di tekuk).
- c. Untuk yang postur tubuh yang sama jenis bantingan yang sesuai adalah jenis bantingan C (Posisi kedua kaki masuk di antara dua kaki lawan dengan kedua posisi lutut menyentuh matras).
- d. Bantingan yang banyak digunakan pada saat pertandingan berlangsung oleh atlet adalah bantingan jenis A (posisi kaki menyilang berada di depan kaki lawan) dengan 4 kali bantingan dari kelas yang berbeda.

B. Saran

Sehubungan dengan terselesaikannya penelitian ini ada beberapa saran yang berkaitan dengan hasil penelitian tentang bantingan morote sio-nage yang ditinjau dari postur tubuh. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Bagi atlet dengan postur tubuh yang lebih tinggi dari postur tubuh lawan, disarankan agar atlet menggunakan bantingan morote sio-nage jenis A karena lebih menguntungkan bagi atlet yang berpostur lebih tinggi.
- b. Bagi para atlet dalam melakukan bantingan morote sio-nage agar benar-benar dapat menguasai teknik bantingan dengan baik, atlet dapat menggunakan teknik bantingan jenis .
- c. Bagi teman-teman yang ingin meneruskan penelitian ini silakan meneliti tentang posisi badan berapa derajat untuk bisa melakukan bantingan morote sio-nage dalam beladiri ju-jitsu dengan baik dan benar.

REFERENCES

- Arikunto. 1992. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Melton Putra.
- Atwar,s. 1998 Metode penelitian, YogyakartaL Pustaka pelajar.
- Dokumentasi UKM Ju-jitsu UNESA dari 1996-2021. Pengurus Cabang Dojo Ju-jitsu Surabaya
- Hadi, Sutrisno. 1986. Statistik 2. Yogyakarta: Andi Offset
- Sungarimbun, Masri; Sufya Effendi. 1989, Metode Penelitian Survey, Jakarta: Rineka Cipta
- Yang Ming Shih. 1993: 127. Garis-garis Besar Program Melatih Juj-jitsu Indonesia. Self Defensi Club Surabaya.
- Pengurus Pusat Institut Ju-jitsu Indonesia. 1999. Buku Organisasi Institut Ju-Jitsu Indonesia, Jakarta
- Poewadarminto, W,J,S, 1989. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka
- Surakhmad, Winarno. 1989. Dasar metododeteknik, Bandung: Tarsito.