

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu upaya yang terus menjadi perhatian pemerintah. Karena olahraga tidak hanya dipandang sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan jasmani serta rohani, tetapi olahraga dapat juga dipandang sebagai cara untuk mendapatkan prestasi, prestasi olahraga diharapkan dapat memupuk dan membangkitkan rasa cinta tanah air.

Melalui aktivitas jasmani dan olahraga diharapkan dapat ditanamkan watak, karakter, serta kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam hal prestasi pada olahraga, banyak faktor yang saling terkait dan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan suatu prestasi di bidang olahraga. Menurut Irianto (2018, p. 105) metode-metode latihan ditentukan oleh isi/materi latihan, karakteristik beban, sarana dan prasarana latihan serta disesuaikan dengan keadaan pedagogis dan fisiologis atau kebutuhan-kebutuhan kelompok penerima. Sesuai dengan kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga, kemampuan motorik yang sesuai akan dikembangkan melalui metode-metode latihan yang tepat. Selain faktor tersebut atlet merupakan salah satu faktor utama dalam keberhasilan suatu prestasi di bidang olahraga. Pola pemilihan atlet yang tepat dan sesuai dengan cabang olahraga merupakan landasan utama sebuah prestasi.

Selain itu, model latihan yang tepat dalam program latihan juga sangat penting hal ini akan menunjang kemampuan atlet. Penulis dapat melihat bahwa para atlet Judo di Indonesia khususnya di klub-klub Judo dan di tempat saya menjalankan penelitian yakni di Pusat Pembinaan Olahraga Pelajar DKI Jakarta sebagian besar hanya memakai teknik dasar Judo dan kurangnya teknik lanjutan yang terlalu memaksa diri dengan mengambil teknik dasar andalannya saja karena tekniknya sudah diketahui oleh lawan. Sedangkan seorang pejudo harus mempunyai pengembangan model teknik yang menjadi andalannya. (Khairul Alfian Kusnanto, 2019) Model latihan yang disesuaikan dengan karakter atlet akan sangat membantu dalam proses latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet itu sendiri. Jika model latihan yang diberikan cenderung monoton dan tidak disesuaikan dengan umur atlet, itu akan mengakibatkan atlet mengalami kebosanan yang luar biasa dalam latihan terutama untuk atlet-atlet pemula. Jika hal ini dibiarkan begitu saja, itu dengan sendirinya atlet akan berhenti dalam berlatih dan memilih olahraga-olahraga lain yang lebih menyenangkan untuk dirinya.

Penulis terinspirasi untuk melanjutkan dari hasil karya tulis Ilmiah yang berjudul Pengembangan Model Latihan Bantingan Judo di Pusat Pembinaan Olahraga Pelajar DKI Jakarta pada saat menempuh Pendidikan D-III agar pengembangan model latihan bantingan menjadi berkesinambungan kemudian pada penelitian ini peneliti lebih spesifik ke arah pengembangan model latihan *Uchikomi Teknik Ippon Seoi Nage*.

Masalah-masalah seperti ini yang biasanya sering terjadi pada cabang-cabang olahraga yang bersifat individu, seperti cabang olahraga beladiri. Olahraga beladiri merupakan olahraga yang membutuhkan proses yang panjang untuk dapat dikuasai karena olahraga beladiri adalah olahraga yang langsung bersentuhan fisik baik itu memukul, menendang, membanting atau mengunci. Di dalam proses latihan diperlukan beberapa tahap yang harus dipelajari sebelum seorang atlet tersebut dapat bertanding.

Hal ini dilakukan untuk mengurangi cedera yang dialami oleh atlet di dalam pertandingan, salah satunya pada cabang olahraga beladiri Judo. Olahraga Judo merupakan olahraga beladiri yang menggunakan *Nage waza* (teknik bantingan), *Kansetsu waza* (teknik patahan sendi), *Osaekomi waza* (teknik kuncian) dan *Shime waza* (teknik cekikan). Dalam olahraga beladiri Judo diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai hasil yang maksimum dan menuju prestasi yang lebih baik. Kano (1989, p.16) menyatakan bahwa, *The word jujutsu and judo are each written with two chinese characters. The ju in both is the same and means gentleness or giving away. The meaning of jutsu art practice and do means principle or way the way being as the concept of life it-self. Jujutsu may be translated as the gentle art judo as the way of gentleness with the implication of first giving way to ultimately gain victory.*

Sebagai salah satu cabang olahraga, menurut Abdul Kadir (2014, p. 16), Judo dibatasi oleh berbagai peraturan yang terdiri atas: (1) Bantingan: kaki seorang peserta terangkat (diangkat) dari matras dan tubuhnya dibanting dengan punggung yang jatuh menyentuh matras terlebih dahulu karena dibanting

lawannya, (2) Dekapan: salah seorang peserta telah kehilangan kontrol dalam dekapan lawan di atas matras, (3) Mengunci lengan: tekanan yang diberikan pada siku atau pundak seorang peserta oleh peserta lain dalam usaha membuatnya menyerah, (4) Tanda menyerah dinyatakan dengan tepukan pada matras atau badan lawan dengan tangan atau kaki. Apabila tangan atau kaki terkunci sehingga tidak bisa bergerak, tanda menyerah bisa dilakukan dengan teriakan. (5) Cekikan: membatasi mengalirnya hawa ke dalam kerongkongan dan membatasi mengalirnya darah ke kepala adalah tanda bahaya untuk segera menyerah. Penundaan memberikan tanda menyerah pada cekikan ini dapat menyebabkan hilangnya kesadaran atau pingsan untuk sementara waktu.

B. Fokus Penelitian

Agar dicapai hasil yang optimal dari hasil latihan *Uchikomi* teknik *Ippon Seoi Nage*, maka fokus masalah pada penelitian ini adalah Model Latihan *Uchikomi* teknik *Ippon Seoi Nage* pada Atlet usia 16 - 19 Tahun. Peneliti ingin berupaya mengembangkan model latihan teknik *Ippon Seoi Nage* sehingga mudah dipelajari dan digunakan serta mengurangi kebosanan atau kejenuhan pada atlet.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah di temukan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana Pengembangan Model Latihan Uchikomi teknik *Ippon Seoi Nage* pada Atlet usia 16 - 19 Tahun ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Meningkatkan kemampuan teknik *Ippon Seoi Nage*.
2. Sebagai bahan masukan dan evaluasi kepada pelatih Judo di PPOP DKI Jakarta dan perguruan terkait dalam meningkatkan teknik *Ippon Seoi Nage* dengan penggunaan tahapan pembelajaran.
3. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih klub agar dijadikan sebagai referensi dan variasi model latihan agar atlet tidak merasa jenuh ketika berlatih, karena dapat lebih bervariasi bentuk latihannya.
4. Sebagai referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut.