

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pelajaran judo atau belajar judo umumnya hanya dikenal sebagai pelajaran praktik melakukan teknik – teknik judo, karena secara sepintas orang tidak melihat atau mengetahui bahwa sebelum belajar judo harus belajar teori judo dahulu. Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang dan telah populer di dunia, Olahraga judo diciptakan oleh Prof. Jigoro Kano atau Maha Guru Jigoro Kano Pada tahun 1882. Belajar teknik dan teori dalam olahraga memang harus seimbang agar dapat disatu padukan menjadi keahlian yang baik.

Teknik yang baik merupakan teknik yang di dapat dari hasil latihan praktik dan teori yang sudah diajarkan oleh pelatih secara rutin dan mendalam dalam rentan waktu yang cukup lama, dalam olahraga judo teknik judo dapat dibagi menjadi; teknik berdiri dan teknik menjatuhkan diri. Teknik berdiri dibagi lagi menjadi teknik tangan, teknik pangkal paha dan teknik kaki. Teknik menjatuhkan dibagi lagi menjadi teknik menjatuhkan diri ke belakang dan teknik menjatuhkan diri ke samping. (Fajar, 2010)

Menurut Jigoro Kano, Perkembangan teknik judo dikelompokkan menjadi 5 kelompok teknik diantaranya : a). Kelompok 1 *DAI-IKKYO*, b). Kelompok 2 *DAI-NIKKYO*,c). Kelompok 3 *DAI-SANKYO*, d). Kelompok 4 *DAI-YANKYO*, e). Kelompok 5 *DAI-GOKYO*, dari setiap kelompok terdiri dari beberapa

teknik dan salah satunya yaitu teknik *O Soto-Gari* yang ada dalam bagian kelompok 1 *DAI-IKKYO* (Kadir, 2014).

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, metode dan model latihan yang tepat dalam program latihan juga sangat penting dalam mencapai prestasi yang maksimal hal ini akan menunjang kemampuan atlet. Pada kesempatan ini penulis ingin mengembangkan model latihan bantingan sapuan kaki yang sering digunakan oleh atlet pemula di dojo Persatuan Judo Kesatria Bhayangkara khususnya, *o soto-gari*. Penulis menilai, butuh dikembangkan model latihan bantingan sapuan kaki dengan permainan-permainan kecil agar mempermudah atlet memahami teknik dan sesuai dengan karakteristik atlet serta mengurangi resiko cedera pada saat latihan.

Model latihan yang disesuaikan dengan karakter atlet akan sangat membantu dalam proses latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet itu sendiri. Karena atlet pada usia 12 -15 tahun masih cenderung senang dengan metode permainan sehingga diharapkan dapat meningkatkan antusias dan menghilangkan kejenuhan. Jika model latihan yang diberikan cenderung monoton dan tidak disesuaikan dengan perkembangan dan usia atlet, itu akan mengakibatkan atlet mengalami kejenuhan 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.

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 kunci) 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.

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.

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka fokus masalah pada penelitian ini adalah Pengembangan Model Latihan *O Soto-Gari* Berbasis Permainan Kecil Pada Atlet Usia 12 - 15 Tahun.

### **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 *O Soto-Gari* Berbasis Permainan Kecil Pada Atlet usia 12-15 Tahun ?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Meningkatkan antusias atlet dalam berlatih.
2. Memahami teknik dasar bantingan *O Soto-gari* dengan lebih menyenangkan.

3. Sebagai bahan masukan dan evaluasi kepada pelatih Judo di Klub Judo dan perguruan terkait dalam meningkatkan teknik bantingan sapuan kaki dengan penggunaan tahapan pembelajaran.
4. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih di klub - klub agar dijadikan sebagai referensi dan variasi model latihan agar atlet tidak merasa jenuh ketika berlatih, karena dapat lebih banyak lagi variasi latihannya.
5. Sebagai referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut.

