

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga judo berasal dari Jepang yang didirikan oleh Profesor *Jigoro Kano* pada tahun 1882 (Achmad, 2014). Judo terdiri dari 2 akar kata, yaitu *Ju* yang berarti lemah, lembut dan *Do* berarti jalan atau cara. Achmad (2014) menyatakan bahwa judo dapat diartikan sebagai salah satu jalan untuk mencapai kedamaian dengan cara yang lembut. Pada umumnya orang yang menekuni olahraga judo disebut *Judoka*, dan terdapat dua sebutan untuk orang yang melakukan latihan judo, yaitu *tori* sebagai orang yang melakukan teknik bantingan, lalu *uke* sebagai orang yang dibanting.

Dalam olahraga Judo terdapat 5 pembagian teknik yang diantaranya adalah *tachi waza* (teknik bantingan lengan), *koshi waza* (teknik bantingan pinggul), *ashi waza* (teknik bantingan kaki), *masutemi waza* (teknik membanting sambil menjatuhkan diri) dan *yoko sutemi waza* (teknik menjatuhkan diri ke samping) (Achmad, 2014). Dari pembagian teknik tersebut memiliki masing-masing teknik yang sering digunakan oleh *judoka*, salah satu teknik yang sering kali digunakan oleh *judoka* yaitu jenis teknik *tachi waza* (bantingan lengan) yaitu teknik bantingan *ippon seoi nage*.

Teknik *ippon seoi nage* merupakan salah satu teknik bantingan lengan yang membutuhkan kemampuan yang berkenaan dengan kecepatan, kekuatan dan *timing* pengambilan teknik saat pertandingan. Pada teknik *ippon seoi nage* ini *judoka* berusaha membanting musuh dengan mengepit lengan bagian atas *uke* dari bawah

dan menarik *uke* sambil membungkukkan badan. Teknik ini sering digunakan oleh *judoka* nasional maupun internasional, salah satunya adalah juara dunia asal Jepang yaitu Toshihiko Koga (Arif, 2021). Saat bertanding teknik ini menjadi ciri khas dari Koga karena ketajamannya dalam pengambilan teknik menjadi senjata menakutkan bagi musuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu atlet judo Indonesia yang pernah meraih medali emas pada *Sea Games* Filipina 2019 dan PON Papua 2020, yaitu Gede Ganding Kalbu Soethama. Narasumber menyatakan bahwa teknik ini memiliki beberapa kelebihan seperti sulit ter-*counter* oleh lawan jika dapat mengambil dengan kecepatan penuh, teknik ini juga merupakan salah satu teknik dasar sehingga mudah untuk dipelajari dan dilakukan serta lebih sering mendapatkan poin penuh (*ippon*) saat melakukan teknik tersebut.

Untuk dapat menghasilkan teknik *ippon seoi nage* yang baik, *judoka* membutuhkan metode latihan yang sesuai dan fokus melatih otot lengan. Metode latihan seperti *uchikomi karet*, *kumikata*, dan *push up* dapat membantu. Untuk memaksimalkan kemampuan *judoka*, hanya mengandalkan latihan fisik tidaklah cukup. Menurut Takahashi (2005) perkembangan maksimum yang terbaik adalah ketika pengembangan teknik telah tercapai terlebih dahulu. Pernyataan tersebut menunjukkan jika kita tidak boleh meremehkan komponen teknik dalam latihan, yang artinya adalah atlet kuat belum tentu bisa memenangkan pertandingan, jika tidak memiliki teknik yang baik.

Pada dasarnya, latihan fisik dan teknik, tidak bisa dipisahkan, karena latihan teknik maupun fisik merupakan satu kesatuan untuk tercapainya *performance* atlet

yang maksimal. Sidik, Pasurnay dan Afari (2019) mendefinisikan latihan adalah suatu proses latihan tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap dan bebannya meningkat secara terus menerus berdasarkan pada prinsip dan norma latihan yang ada. Lubis (2013) menjelaskan bahwa terdapat 7 prinsip latihan yang harus diterapkan dalam latihan, diantaranya adalah prinsip multilateral, spesialisasi, individual, beban berlebih, memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan dan pengembangan model latihan.

Prinsip yang biasanya sangat dibutuhkan oleh seorang atlet agar tidak terjadinya kejenuhan dalam latihan adalah prinsip pengembangan model. Menurut Lubis (2013) prinsip pengembangan model adalah rangkaian proses *intensive* yang berkaitan dengan model latihan sebelumnya, evaluasi atlet saat ini dan dasar keilmuan yang kuat. Model latihan harus dimodifikasi secara konsisten dengan melihat respons ilmu pengetahuan baru dan perkembangan kemajuan atlet. Dengan adanya prinsip pengembangan model latihan, atlet dapat lebih meningkatkan kemampuan fisik, teknik, ataupun taktik yang sedang dikembangkan. Selain itu pelatih juga dapat rutin mengevaluasi area kelemahan atlet, karena metode pengembangan latihan dilakukan berdasarkan evaluasi kelemahan atlet dan peningkatan fisik yang ditampilkan saat pertandingan ataupun latihan.

Pengembangan model latihan olahraga judo telah dilakukan oleh Kusnanto (2021) tentang pengembangan model latihan *Uchikomi* teknik *Ippon Seoi Nage* dan Sandradewi & Mahmudin (2019) tentang pengembangan variasi bantingan *Morote Seoi nage*. Selain pengembangan model latihan tersebut, ada juga pengembangan model latihan untuk *judoka* pemula yang dilakukan oleh Ramdhani & Purwanto

(2017) tentang pengembangan latihan teknik dasar Judo melalui model permainan untuk pejudo pemula. Munculnya pengembangan model tersebut, menunjukkan bahwa prinsip latihan pengembangan model mulai berkembang dan diterapkan oleh pelatih-pelatih judo di Indonesia. Guna meningkatkan pengembangan model yang sudah ada, penelitian ini dilakukan untuk memperbaiki serta meningkatkan kualitas pengembangan model latihan sebelumnya yang hanya menerapkan satu model latihan.

Tidak semua *judoka* dapat menerapkan bantingan teknik *ippon seoi nage* dengan baik, yang mengakibatkan banyak dari *judoka* yang melakukan teknik ini dalam pertandingan terkena *block* tekniknya, dan tidak sedikit juga ter-*counter* oleh lawan. Seharusnya *judoka* dapat membanting musuh tanpa adanya kesulitan jika dapat mengontrol pertandingan terlebih dahulu. Penelitian yang dilakukan sebelumnya hanya melatih kemampuan *uchikomi* dan beberapa latihan *nage waza* saja, yang mengakibatkan teknik atlet selalu di-*block* atau ter-*counter* saat pertandingan. Salah satu penyebab dari hal ini dikarenakan atlet belum memiliki keahlian *kumikata*.

Pada pengembangan model latihan ini akan melakukan pengembangan berdasarkan evaluasi metode latihan yang telah ada sebelumnya, dengan menambah dan merancang latihan yang terdiri dari latihan *kumikata*, *uchikomi* dan *nage waza*. Latihan tersebut nantinya akan dimodifikasi menjadi satu variasi latihan untuk mempertajam pengambilan teknik *ippon seoi nage*. Hal ini dilakukan karena adanya hubungan antara latihan *kumikata*, *uchikomi* dan *nage waza*. Hubungan 3 metode tersebut sangat berkaitan dengan pergerakan *judoka* saat pertandingan. Jika salah

satu metode latihan diabaikan, maka tidak akan tercapai suatu keseimbangan dalam kemampuan membanting lawan. Model penelitian ini akan di implementasikan pada atlet yang berusia 18 sampai dengan 21 tahun di PPLM Judo DKI Jakarta agar ke 3 model latihan tersebut dapat diterapkan saat pertandingan. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan metode latihan teknik *ippon seoi nage* pada olahraga bela diri judo.

### **B. Fokus Penelitian**

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari latihan teknik *ippon seoi nage*, maka fokus masalah pada penelitian ini adalah pengembangan model Latihan Teknik *Ippon Seoi Nage* pada atlet usia 18-21 tahun. Penelitian ini berupaya untuk mengembangkan model latihan bantingan teknik *ippon seoi nage* agar atlet mempertajam tekniknya dan terhindar dari kebosanan saat latihan berlangsung.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan fokus penelitian yang telah dijelaskan, oleh karena itu masalah penelitian dirumuskan yaitu: Bagaimana pengembangan model latihan teknik *ippon seoi nage* pada olahraga bela diri judo dilakukan di PPLM DKI Jakarta?

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

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, oleh karena itu kegunaan hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai variasi latihan yang baik untuk teknik *ippon seoi nage*.

- b) Diharapkan juga dijadikan sebagai sarana pengembangan ilmu kepelatihan yang secara teoritis dipelajari dalam latihan judo.

## 2. Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat untuk mengimplementasikan program latihan yang baik untuk atlet yang sedang menjalani periodisasi latihan.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih untuk mudah meningkatkan kemampuan atletnya dalam pemberian program latihan.
- c) Dengan adanya penelitian ini atlet akan merasa terbantu untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi lagi.

