

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Permasalahan yang ada di PPOP DKI Jakarta saat ini adalah kurangnya variasi model latihan pada teknik *uchimata*. Atlet PPOP DKI Jakarta cabang olahraga beladiri Judo pada umumnya tidak memiliki pengetahuan dasar khususnya pada teknik bantingan *uchimata*. Teknik bantingan *uchimata* ini kerap tergolong teknik yang sulit dipelajari dan di implementasikan yang mengakibatkan *Judoka* PPOP DKI Jakarta enggan untuk menggunakan teknik bantingan *uchimata*.

Jenis-jenis latihan yang monoton seperti pengulangan gerakan latihan-latihan dasar terus-menerus tanpa menggunakan modifikasi akan membuat seorang anak jenuh dan bosan dalam berlatih. Kendala dari pelatih dalam memberikan latihan untuk pejudo di PPOP DKI Jakarta adalah kurangnya model-model latihan pada teknik *uchimata* yang diberikan kepada pejudo dalam proses latihan, padahal dalam proses latihan seorang pelatih harus mempunyai inovasi-inovasi baru dalam memberikan latihan. Inovasi-inovasi tersebut bisa melalui modifikasi latihan dengan memasukkan unsur bantingan *uchimata* dalam sebuah permainan yang menarik, karena permainan dan variasi latihan dapat diartikan sebagai salah satu sarana yang bisa dijadikan sebagai jalan untuk melakukan transformasi ilmu kepada anak-anak (Nisak, 2011, p. 11).

Model-model latihan sangat dibutuhkan di dalam melatih pejudo-pejudo pada PPOP DKI Jakarta. Hergenbahn, Olson, & Wibowo (2010, p. 24) menyatakan bahwa sebuah model berbeda dengan teori, model biasanya tidak dipakai untuk menjelaskan proses yang rumit, model digunakan untuk menyederhanakan proses dan menjadikannya lebih mudah dipahami.

Seorang pejudo *junior* terutama yang masih anak-anak masih sangat menyukai aktivitas latihan yang bervariasi dan menarik. Selain itu melalui model latihan pada teknik *uchimata* akan sangat membantu pelatih akan inovasi-inovasi yang bisa diterapkan dalam proses latihan, seperti yang sering dilakukan oleh beberapa cabang olahraga lain.

Untuk dapat menghasilkan teknik *uchimata* yang baik, judoka membutuhkan metode latihan yang sesuai dan fokus melatih otot lengan dan kaki. Metode latihan seperti variasi latihan *kumikata* (teknik pegangan), *Uchikomi* (latihan pengulangan) dan *Nagekomi* (bantingan). Adapun komponen biomotor dan taktik yang tidak kalah pentingnya.

Model latihan *uchimata* 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 akan mengakibatkan atlet mengalami kebosanan yang luar biasa dalam latihan terutama untuk atlet-atlet pada PPOP DKI Jakarta. Jika hal ini dibiarkan begitu saja, dengan sendirinya atlet akan berhenti dalam berlatih dan sulit untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya pada cabang beladiri judo. Masalah-

masalah seperti ini yang biasanya sering terjadi pada cabang-cabang olahraga yang bersifat individu, seperti cabang olahraga beladiri.

Dalam meningkatkan prestasi pada olahraga, banyak faktor yang saling terkait dan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan suatu prestasi di bidang olahraga. Menurut Irianto (2004, p. 105) metode-metode latihan ditentukan oleh isi/materi latihan, karakteristik beban, sarana dan prasarana latihan serta disesuaikan dengan keadaan paedagogis 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.

Di era dunia olahraga masa kini, terdapat banyak sekali cabang olahraga beladiri yang berkembang pesat. Beladiri yang awalnya digunakan manusia untuk bertahan hidup berevolusi menjadi sebuah olahraga yang digeluti oleh berbagai pihak dengan tujuan prestasi. Salah satunya adalah olahraga beladiri Judo. Judo juga menjadi olahraga beladiri yang berkembang pesat di Indonesia.

Dalam 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.

Teknik *uchimata* merupakan salah satu teknik bantingan kaki yang membutuhkan kemampuan yang berkenaan dengan kecepatan, kekuatan dan ketepatan waktu pada pengambilan teknik saat pertandingan (Inman, 2008). Teknik ini sering digunakan oleh *judoka* nasional maupun internasional.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu atlet judo Indonesia yang pernah meraih dua medali emas pada *Sea Games* Singapore 2015, *Sea Games* Malaysia 2017 dan medali emas pada PON Jawa Barat 2016, yaitu Mochammad Syaiful Raharjo. 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. *Waza* ini lebih sering menghasilkan *Ippon gachi* (menang dengan nilai *ippon*) saat melakukan teknik tersebut. Kurangnya pengembangan model latihan pada teknik *uchimata* mengakibatkan kesenjangan dan minat yang sedikit akan teknik ini.

Nishioka, H (2010) berpendapat bahwa perkembangan dalam berlatih dan belajar olahraga beladiri Judo harus dimulai dengan pengetahuan akan teknik itu terlebih dahulu. Kekuatan fisik memang secara harafiah dapat menunjang seseorang dalam melakukan teknik bantingan. Akan tetapi pengetahuan akan teknik tidak kalah penting di dalam sebuah pertandingan.

Kedua komponen ini (pengetahuan teknik dan kekuatan fisik) sangatlah menunjang seorang pejudo. Akan tetapi, dimulai dari pengetahuan teknik terlebih dahulu agar kekuatan fisik dapat menunjang sesuai dengan eksekusi teknik yang sesuai dan tidak membuang tenaga sia-sia. Hal ini sesuai dengan prinsip dari Profesor Jigoro Kano (Mifune, 2004), *Seinryoku Zenyo, Jita Kyoie*, yang berarti efisiensi didalam pengambilan teknik dan manfaat untuk diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Keseimbangan dalam porsi latihan merupakan salah satu kunci bagaimana seseorang dalam menggeluti Olahraga Beladiri Judo. Menurut Khairudin, A (2019), latihan adalah suatu proses pembentukan kordinasi atas tubuh secara terhadap yang dilakukan dengan sistem dan bergantung pada prinsip-prinsip ditetapkan. latihan ini dilakukan secara berkelanjutan dan terus berkembang. Hanafi et. al (2019) berpendapat bahwa latihan merupakan suatu komponen penting yang dapat menunjang kemampuan dalam aktivitas olahraga. Manfaat yang didapatkan dari latihan adalah :

1. Mendapatkan puncak prestasi dengan timeline waktu yang ditetapkan (*Ideal Moment*)
2. Mengoptimalisasi efek latihan
3. Proses latihan yang objektif

Dengan landasan-landasan tertera di atas, penulis ingin meneliti pengembangan model latihan di dalam Beladiri Olahraga Judo pada teknik *Uchimata*. Pengembangan model latihan olahraga judo telah dilakukan oleh

Prasetya (2022) tentang pengembangan model latihan teknik *Ippon Seoi Nage*. Penelitian pengembangan teknik *uchimata* juga sempat diteliti oleh Hirose et. al (1988) yang berfokus kepada teknik *uchimata* dalam biomekanik.

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.

Oleh karena itu, penelitian ini akan mengembangkan sebuah model latihan *uchimata* yang dapat digunakan oleh pelatih dalam melakukan aktivitas latihan. Di dalam model latihan *uchimata* teknik dasar judo terdapat beberapa jenis latihan yang dikemas dalam bentuk permainan maupun alat, yang tidak meninggalkan unsur-unsur latihan dasar itu sendiri, sehingga pejudo PPOP DKI Jakarta dapat bermain namun tetap menunjang keberhasilan dari tujuan latihan tersebut. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menekankan pada model latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *uchimata* pada olahraga beladiri judo. Untuk itu dalam penelitian ini akan mengambil judul “Pengembangan Model Latihan Teknik *Uchimata* Olahraga Beladiri Judo Pada Atlet PPOP DKI Jakarta.”

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* (pegangan), *uchikomi* (latihan teknik berulang) dan *nagekomi* (latihan teknik bantingan). Latihan tersebut nantinya akan menjadi satu variasi latihan untuk mempertajam pengambilan teknik *uchimata*.

Hal ini dilakukan karena adanya hubungan antara latihan *kumikata*, *uchikomi* dan *nagekomi*. Hubungan tiga 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.

B. Fokus Penelitian

Agar hasil yang didapatkan maksimal dalam latihan teknik *uchimata*, fokus masalah penelitian yang penulis lakukan adalah pengembangan model latihan teknik *uchimata* pada atlet PPOP DKI Jakarta. Fokus penelitian ini pada teknik *uchimata* dan bertujuan untuk pengembangan model latihan dalam teknik *uchimata* lebih bervariasi dan menyenangkan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan *desk research* yang dilakukan, maka perumusan adalah:

Bagaimana pengembangan model latihan teknik *uchimata* pada olahraga beladiri judo PPOP DKI Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan yang didapatkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan menjadi sebuah pengetahuan dan perbantuan atas latihan teknik *uchimata* yang lebih baik dan efisien.
- b) Menambah wawasan pelatih-pelatih Judo di seluruh Indonesia sebagai sebuah program tambahan dalam metode kepelatihan khususnya teknik *uchimata*.

2. Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini diharapkan menjadi sebuah metode kepelatihan rutin secara fisik dan teknik untuk seluruh atlet-atlet Judo baik atlet *Junior* maupun *Senior* melatih khususnya teknik *uchimata*.
- b) Membantu pelatih didalam menerapkan metode latihan yang bervariasi di Club masing-masing atau dimanapun mereka melatih khususnya teknik *uchimata*.
- c) Membantu pelatih dalam menyalurkan atlet-atlet berprestasi di kancah nasional dan internasional.