

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Judo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari negeri sakura Jepang. Saat ini olahraga Judo tak hanya populer di negara-negara Asia saja tetapi juga telah dikenal hingga ke negara-negara Eropa hingga Amerika. Kata Judo sendiri awal mulanya ditulis menggunakan dua huruf Cina atau kanji yang kemudian dibaca judo. Ju memiliki arti kelembutan atau memberi jalan sedangkan do memiliki arti jalan atau cara. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Judo adalah cara yang lebut atau pun halus.

Tujuan utama dari olahraga judo ini sendiri ialah untuk mengalahkan atau memperoleh kemenangan dalam pertandingan dengan cara membanting lawan. Akan tetapi, membanting lawan tersebut bukan berarti harus menyakiti, melukai hingga mencederai lawan main.

Oleh karena itu, pada penerapannya di dalam olahraga judo hanya digunakan banting- an, cekikan, kuncian, dan penekanan sendi. Teknik-teknik tersebut diajarkan kepada pejudo jika sudah menguasai teknik-teknik dasar seperti teknik ukemi atau jatuhan karena pada olahraga judo juga terdapat tingkatan-tingkatan kemam- puan pada pejudo itu sendiri dengan ditandai oleh tingkatan sabuk (obi) dengan warna yang berbe- beda. (Achmad, 2014)

Perkembangan olahraga judo yang mana terfokus pada atlet Judo PPLP dan Club. Setiap pejudo memiliki jurus atau teknik andalan dalam setiap pertandingan, teknik- teknik yang dipakai pada saat bertanding sebagian besar adalah teknik osoto gari. ippon seoi nage, tai otoshi, uchi mata. Teknik ini paling banyak dipakai karena teknik ini merupakan teknik yang efektif dan efisien dalam pertandingan atau randori. Hal ini berbanding terbalik pada pejudo- pejudo yang berada di PPLP dan Club, pejudo berlatih teknik bantingan semanya sendiri tanpa melihat dan memperhatikan teknik yang efektif dan efisien serta memiliki karakter sesuai dengan keadaan fisik maupun postur bagi setiap pejudo.

Judo semakin populer karena dipertandingkan di Olimpiade dan memiliki kejuaraan-kejuaraan dunia seperti World Judo Championship yang merupakan kompetisi

tertinggi di level internasional serta kejuaraan World Masters, Grand Slam, dan Grand Prix (Franchini, de Moura, Shiroma, Humberstone, & Julio, 2019; A.D. Listiandi et al., 2019). Di Indonesia, olahraga judo menjadi cabang olahraga bela diri yang sangat berkembang karena dalam beberapa tahun terakhir cukup banyak prestasi membanggakan yang dihasilkan oleh pejudo Indonesia pada ajang internasional seperti SEA Games tahun 2015 dan 2017 tim Judo Indonesia mampu menjadi juara umum.

Salah satu unsur pendukung dari pembinaan prestasi adalah program latihan yang baik (Bompa & Carrera, 2015; Joyce & Lewindon, 2014). Menurut Bompa & Buzzichelli (2019) proses latihan yang baik yaitu dapat menargetkan pengembangan atribut khusus yang berhubungan dengan program latihan. Atribut khusus ini termasuk perkembangan fisik secara multilateral, perkembangan fisik khusus olahraga terutama pada olahraga judo, keterampilan teknik, kemampuan taktik, karakteristik psikologis, pemeliharaan kesehatan, ketahanan cedera, dan pengetahuan teoritis.

Akhir tahun 2019 muncul wabah virus baru yaitu SARS-CoV-2 atau virus corona (Covid-19). Adanya pandemi Covid-19 sangat berpengaruh di seluruh dunia, yang mana pembatasan kegiatan di luar rumah dan terbatasnya interaksi sosial membuat berbagai hal mengalami penurunan (Morens et al., 2020). Pengaruhnya bagi olahraga membuat berbagai event olahraga baik internasional maupun nasional harus tertunda termasuk Olimpiade 2020, PON 2020, serta liga-liga dan kejuaraan daerah (Susanto, 2020; Wong et al., 2020). Tertundanya event-event olahraga tentunya berpengaruh pada program latihan yang telah disusun tak terkecuali pada tim Judo, sehingga atlet yang sedang mengikuti pemusatan latihan terpaksa harus dikembalikan ke daerahnya masing-masing untuk berlatih dengan pengawasan secara daring dengan metode Training from Home sambil menunggu efektifnya protokol latihan judo sesuai rekomendasi International Judo Federation (IJF) (Purnamasari & Febrianty, 2020).

Kondisi fisik merupakan hal yang harus dijaga oleh para atlet walaupun harus berlatih mandiri di daerahnya masing-masing, karena dengan kondisi fisik yang baik maka atlet dapat mempertahankan performa terbaiknya (Bompa & Buzzichelli, 2019; Joyce & Lewindon, 2014). Meskipun dalam kondisi pandemi, latihan harus tetap dijalani terutama untuk menjaga kondisi fisik (Dwyer, Pasini, De Dominicis, & Righi, 2020;

Hammami, Harrabi, Mohr, & Krusturp, 2020; Arfin Deri Listiandi, Budi, Suhartoyo, Hidayat, & Bakhri, 2020; Mutz & Gerke, 2020).

Pertandingan cabang olahraga (cabor) Judo pada ajang Pekan Paralimpik Nasional (Peparnas) XVI Papua diwarnai oleh teknik Ippon Seoi Nage. Mengingat, teknik ini sangat efektif dalam menjatuhkan lawan main di atas matras dalam waktu yang relatif lebih cepat. "Banyak yang menggunakan teknik Ippon Seoinage," Teknik ini adalah teknik membanting lawan dengan mengambil tangan lawan kemudian dibanting ke arah depan. Teknik ini kerap kali dipergunakan oleh para atlet yang berlaga dalam ajang Peparnas kali ini karena memiliki tingkat efektivitas yang lebih baik dibanding lainnya.

Dengan menggunakan teknik ini banyak pertandingan yang diselenggarakan dengan waktu yang lebih singkat. Rata-rata setiap pertandingan dapat dipercepat lebih awal, karena lawan sudah kalah poin dibandingkan lawan. "Waktu bertanding rata-rata dilakukan kurang dari 2 menit," epat selesainya pertandingan yang digelar ini merupakan pertanda bahwa kualitas atlet harus ditingkatkan kembali. Ini penting, karena seharusnya setiap pertandingan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan yakni sekitar 4 menit.

Dalam hal penguasaan teknik masih sangat kurang dibanding Negara-negara lain yang telah maju seperti Jepang dan Korea Selatan. Prestasi atlet dalam pertandingan tingkat asia seperti Asian Games dari tahun ke sampai sekarang belum ada yang berhasil menjadi juara. Mungkin disebabkan oleh kurangnya pengetahuan para pelatih dan belum adanya hasil penelitian PB. PJSI tentang teknik-teknik Judo yang benar secara mendalam dan metoda melatih yang baik dan cocok untuk atlet-atlet Indonesia.

Penulis akan mengembangkan model model Belajar keterampilan bantingan yang dapat di gunakan para atlet sebagai pilihan Latihan bantingan, untuk memberikan Latihan dan penambahan dalam peningkatan bantingan atlet cabang olahraga judo.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditulis, fokus penelitian dalam penelitian ini adalah Model Belajar Keterampilan Tehnik Ippon Seoinage Cabang Olahraga Judo. Model yang dibuat adalah model Latihan yang di gunakan untuk latihan pada cabang olahraga judo

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah yang telah dijelaskan, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut.

1. Bagaimanakah Model Belajar Keterampilan Tehnik Ippon Seoinage Cabang Olahraga Judo?
2. Apakah Model Belajar Keterampilan Tehnik Ippon Seoinage Efektif Cabang Olahraga Judo?

D. Tujuan Penelitian

1. Menghasilkan Model Belajar Keterampilan Tehnik Ippon Seoinage Cabang Olahraga Judo.
2. Menguji Efektivitas Model Belajar Keterampilan Tehnik Ippon Seoinage Cabang Olahraga Judo.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoretik:

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu serta wawasan dalam mengembangkan program Cabang olahraga judo.

2. Manfaat Praktis:

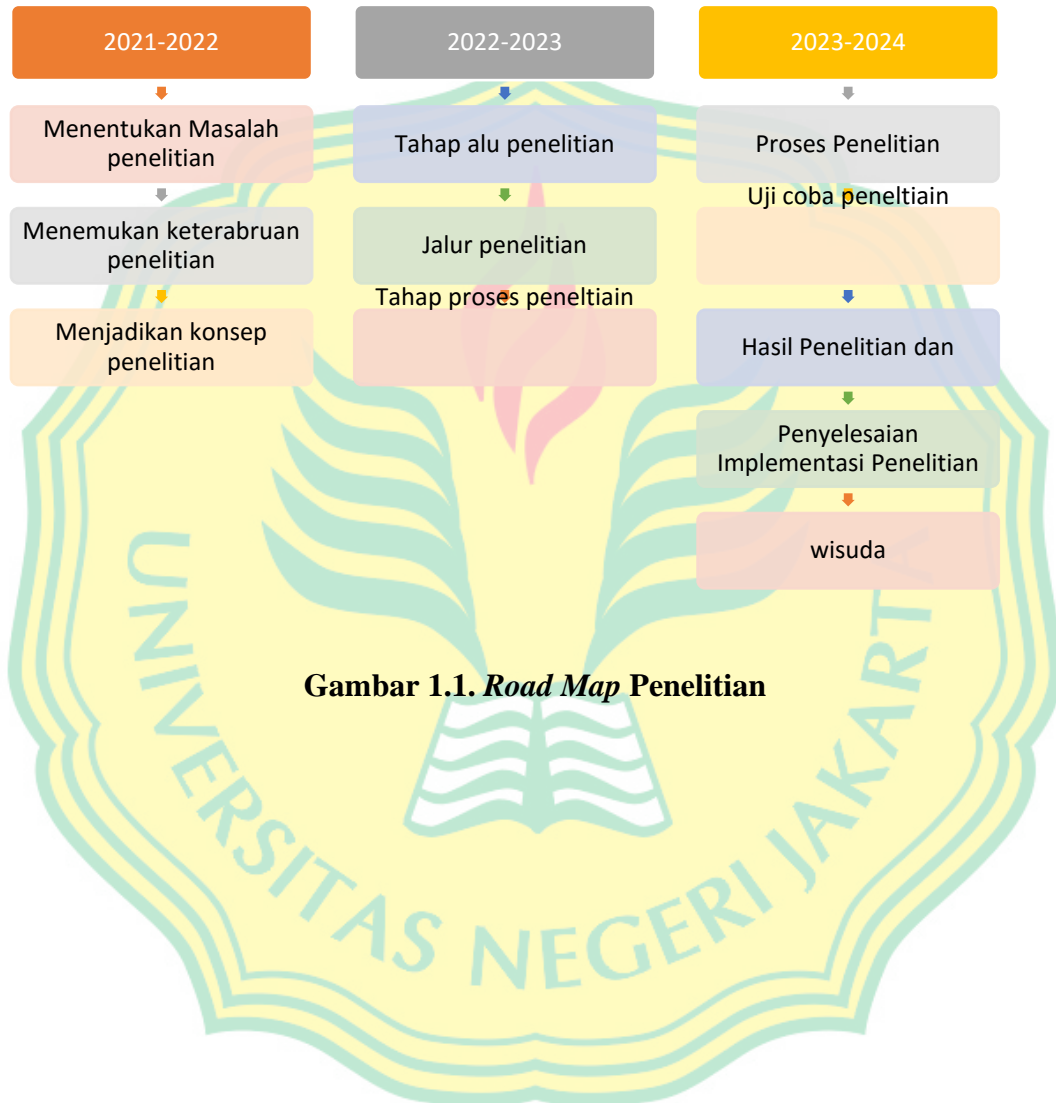
Manfaat praktis dari pelaksanaan penelitian ini adalah: a) Bagi Cabang olahraga sebagai program Kegiatan cabang olahraga judo; b) Bagi Club-club judo sebagai dasar dan bahan latihan baru c) Bagi Para pelatih di Club refensi baru dalam pengembangan latihan judo

F. State of The Art

Berikut ini penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian penulis untuk menentukan letak perbedaan, ketidaksinambungan, sehingga menghasilkan novelty. Berdasarkan uraian di atas, kebaruan dalam penelitian ini yaitu sebuah Model Belajar Keterampilan Tehnik Ippon Seoinage Cabang Olahraga Judo Pendidikan dan Video latihan serta BUKU Panduan Model.

G. Road Map Penelitian

Berdasarkan jabaran-jabaran tersebut maka dikembangkan Model Belajar Keterampilan Teknik Ippon Seoinage Cabang Olahraga Judo.



Gambar 1.1. Road Map Penelitian

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*