

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Permasalahan yang ada di Club Judo Cempaka putih pada saat saya observasi setiap hari selasa dan kamis malam jam latihan adalah kurangnya variasi model latihan pada teknik *Seoi Nage*. Atlet Club Judo Cempaka Putih pada umumnya tidak memiliki pengetahuan dasar khususnya pada teknik bantingan *Seoi Nage*. Teknik bantingan *Seoi Nage* ini kerap tergolong teknik yang sulit dipelajari dan di implementasikan yang mengakibatkan *Judoka* Club Cempaka Putih enggan untuk menggunakan teknik bantingan *Seoi Nage*.

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 Club Cempaka Putih adalah kurangnya model-model latihan pada teknik *Seoi Nage* 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 *Seoi Nage* 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 Club Judo Cempaka Putih. Hergenahn, 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 *Seoi Nage* 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 *Seoi Nage* 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 *Seoi Nage* 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 Club Judo Cempaka Putih. 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.

Teknik *Seoi Nage* merupakan salah satu teknik melibatkan lemparan bahu yang membutuhkan kemampuan yang berkenaan dengan kecepatan, kekuatan dan ketepatan waktu pada pengambilan teknik saat pertandingan. 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 *Seoi Nage* 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 Kyo-ei*, 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 *Seoi Nage*. Pengembangan teknik ini pernah di teliti oleh seorang pelatih di jepang tahun 1989 yaitu Hirofumi Otsuji.

Munculnya pengembangan model tersebut, menunjukkan bahwa prinsip latihan pengembangan model mulai berkembang dan diterapkan oleh pelatih-pelatih judo di Indonesia maupun dunia. 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 *Seoi Nage* yang dapat digunakan oleh pelatih dalam melakukan aktivitas latihan. Di dalam model latihan *Seoi Nage* 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 Club Cempakat Putih dapat bermain namun tetap menunjang keberhasilan dari tujuan latihan tersebut. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menekankan

pada model latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *Seoi Nage* pada olahraga beladiri judo. Untuk itu dalam penelitian ini akan mengambil judul “Pengembangan Model Latihan Teknik *Seoi Nage* Olahraga Beladiri Judo Pada Atlet Club Judo Cempaka Putih.”

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 *Seoi Nage*. Hal ini dilakukan karena adanya hubungan antara latihan *kumikata*, *uchikomi* dan *nagekomi*. Hubungan tiga metode tersebut sangat berkaitan dengan pergerakan *judoka* saat pertandingan. Hal ini sesuai dengan prinsip dari Profesor Jigoro Kano (Mifune, 2004)

B. Fokus Penelitian

Agar hasil yang didapatkan maksimal dalam latihan teknik *Seoi Nage*, fokus masalah penelitian yang penulis lakukan adalah pengembangan model latihan teknik *Seoi Nage* pada atlet Club Judo Cempaka Putih. Fokus penelitian ini pada teknik *Seoi Nage* dan bertujuan untuk pengembangan model latihan dalam teknik *Seoi Nage* lebih bervariasi dan menyenangkan.

C. Perumusan Masalah

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

Bagaimana pengembangan model latihan teknik *Seoi Nage* pada olahraga beladiri judo di Club Cempaka Putih?

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 *Seoi Nage* yang lebih baik dan efisien.
- b) Menambah wawasan pelatih-pelatih Judo di seluruh Indonesia sebagai sebuah program tambahan dalam metode kepelatihan khususnya teknik *Seoi Nage*.

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 *Seoi Nage*.
- b) Membantu pelatih didalam menerapkan metode latihan yang bervariasi di Club masing-masing atau dimanapun mereka melatih khususnya teknik *Seoi Nage*.
- c) Membantu pelatih dalam menyalurkan atlet-atlet berprestasi di kancha nasional dan internasional.