

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Judo merupakan cabang olahraga bela diri yang menekankan prinsip keseimbangan, efisiensi gerak, serta pemanfaatan gaya lawan untuk melakukan teknik bantingan dan kunci. Jigoro Kano (1986) menyatakan bahwa judo dibangun atas asas *seiryoku zenyo* (efisiensi tenaga) dan *jita kyoei* (saling menguntungkan), di mana setiap teknik harus dilakukan dengan penggunaan energi seminimal mungkin melalui mekanika yang tepat. Dalam konteks teknik bantingan, salah satu yang paling mendasar dan sering digunakan dalam kompetisi maupun latihan adalah teknik *seoi nage*. *Seoi nage* merupakan teknik *nage waza* kategori *te-waza* yang membutuhkan koordinasi kompleks antara fase tarikan (*kuzushi*), pengaturan posisi (*tsukuri*), dan eksekusi lemparan (*kake*) (Kodokan Judo Institute, 2013). Namun, dalam praktiknya, teknik ini termasuk yang paling sulit dikuasai oleh pemula. Menurut Imamura & Johnson (2004), kesalahan paling umum pada *seoi nage* adalah kurangnya kekuatan tarikan, tidak stabilnya posisi pusat gravitasi, serta rotasi tubuh yang tidak optimal sehingga menyebabkan teknik tidak efektif.

Di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa KOP Fortius Judo Universitas Negeri Jakarta (UNJ), berbagai permasalahan tersebut juga muncul dalam proses pembelajaran teknik *seoi nage*. Berdasarkan observasi awal pelatih, beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam

menjaga keseimbangan saat melakukan rotasi tubuh, melemah pada fase tarikan, serta kurang mampu menghasilkan momentum yang tepat untuk mengeksekusi bantingan. Hambatan-hambatan ini dapat memperlambat proses pembelajaran, mengurangi kualitas teknik, dan meningkatkan risiko cedera akibat pelaksanaan teknik yang salah.

Sejalan dengan teori belajar motorik, penguasaan teknik kompleks memerlukan pembelajaran bertahap dan penggunaan alat bantu yang dapat memperkaya umpan balik kinestetik. Schmidt & Lee (2011) menjelaskan bahwa pemanfaatan alat bantu latihan dapat meningkatkan *proprioceptive feedback* dan memperkuat pola gerak dasar sebelum peserta melakukan teknik secara penuh pada situasi nyata. Dalam konteks judo, salah satu alat bantu yang potensial digunakan adalah *resistance band*.

Resistance band merupakan alat elastis yang dapat memberikan tahanan progresif dan digunakan untuk melatih kekuatan fungsional, stabilitas, dan pola gerak spesifik olahraga. Page, Frank, & Lardner (2010) menyatakan bahwa *resistance band* efektif untuk meningkatkan aktivasi otot dan mengembangkan pola gerakan yang lebih stabil pada latihan teknik berbasis tarikan dan rotasi. Penggunaan *resistance band* pada pembelajaran teknik judo secara teoritis dapat membantu mahasiswa memahami fase tarik dan rotasi pada *seoi nage* tanpa risiko kontak fisik yang berlebihan. Selain itu, latihan dengan *resistance band* dapat memberikan sensasi arah tarikan yang lebih jelas, memperkuat otot-otot yang berperan dalam *kuzushi* serta meningkatkan kontrol tubuh selama *tsukuri*.

Meskipun demikian, penelitian terkait penggunaan *resistance band* untuk pembelajaran teknik bantingan judo, khususnya teknik *seoi nage*, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada penguatan fisik secara umum atau biomekanika teknik judo tanpa mengembangkan model pembelajaran yang terstruktur. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi, terutama di lingkungan pembinaan judo perguruan tinggi seperti KOP Fortius Judo UNJ.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dikembangkan suatu model pembelajaran bantingan *seoi nage* dengan menggunakan *resistance band* yang dirancang untuk membantu mahasiswa meningkatkan pemahaman teknik, kualitas gerak, kekuatan tarikan, serta stabilitas tubuh. Pengembangan model ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap inovasi pembelajaran judo yang lebih efektif, aman, dan aplikatif bagi mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Penguasaan tehnik *seoi-nage* pada mahasiswa KOP Fortius Judo UNJ masih rendah.
2. Mahasiswa Mengalami Kesulitan pada fase Tarikan(*kuzushi*), Posisi (*tsukuri*), dan rotasi tubuh.

3. Belum banyak model pembelajaran khusus yang memanfaatkan *resistance band* untuk meningkatkan kemampuan teknik bantingan *seoi nage*.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah pengembangan model pembelajaran teknik bantingan *seoi nage* dengan memanfaatkan *resistance band* sebagai alat bantu Latihan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa KOP Fortius Judo UNJ.

D. Perumusan Masalah

1. Bagaimana model pembelajaran bantingan *seoi nage* dengan menggunakan *resistance band* ?
2. Bagaimana kelayakan model pembelajaran bantingan *seoi nage* dengan menggunakan *resistance band*?
3. Bagaimana efektivitas model pembelajaran bantingan *seoi-nage* dalam beladiri judo dengan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan kemampuan teknik bantingan mahasiswa KOP Fortius Judo UNJ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan yang didapatkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

- A) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teori dalam pembelajaran olahraga, khususnya mengenai penggunaan alat bantu *resistance band* dalam penguasaan teknik *seoi nage*.

- B) Menambah wawasan pelatih-pelatih judo di seluruh Indonesia sebagai sebuah model pembelajaran tambahan dalam meningkatkan bantingan teknik *seoi nage*.

2. Manfaat Praktis

A) Bagi pelatih judo

Memberikan alternatif model Latihan yang efektif dan aman untuk meningkatkan keterampilan *seoi nage* dan menjadi panduan praktis dalam memanfaatkan *resistance band* sebagai alat bantu pembelajaran teknik Bantingan.

B) Bagi Mahasiswa/Athlet

Membantu meningkatkan pemahaman Gerak, kekuatan tarikan, stabilitas, dan koordinasi tubuh Ketika melakukan *seoi nage*.

C) Bagi KOP Fortius Judo UNJ

Menyediakan model pembelajaran yang dapat digunakan dalam kurikulum Latihan rutin dan meningkatkan kualitas pelatihan dan efektivitas proses pembinaan atlet di lingkungan klub.

D) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi ilmiah untuk penelitian lanjutan tentang model pembelajaran tehnik judo selanjutnya serta menjadi dasar untuk mengembangkan alat bantu atau metode Latihan baru dalam olahraga beladiri