

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Judo dapat didefinisikan sebagai "permainan" dari keseimbangan dan ketidakseimbangan konstan, aksi dan reaksi, di mana dua orang pejudo berjuang untuk mendapatkan poin dengan memproyeksikan dan atau menjatuhkan lawan ke matras sebagai symbol pertandingan selesai, dengan menerapkan teknik memegang dan mengendalikan (Martins et al., 2019).

Dalam falsafah judo yang harus dipegang teguh sebagai pejudo yang baik, yaitu melakukan teknik-teknik judo dengan prinsip mengalahkan lawan dengan cara lembut atau menggunakan tenaga lawan, baik dalam latihan, pertandingan, maupun kehidupan sehari-hari dengan mengutamakan persaudaraan (Kadir, 2014). Atlet judo perlu efisien mengontrol postur dinamis mereka, karena teknik bela diri ini seni didasarkan terutama pada perpindahan konstan yang bertujuan untuk mengganggu keseimbangan lawan untuk menyebabkan mereka jatuh. Selama gerakan ofensif, regulasi postural yang berpengalaman, pada penelitian (Martins et al., 2019). Juga menurut (Dewi, 2019) mengungkapkan bahwa teknik dasar olahraga beladiri judo diantaranya membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*). Berdasarkan kedua penjelasan tersebut dapat ditarik

kesimpulan bahwa keseimbangan yang baik dan menguasai teknik dasar *kuzushi* merupakan hal yang

penting guna untuk dapat menyerang dan menghasilkan poin dari membanting lawan bagi atlet judo. Bersumberkan pada hasil observasi dalam kejuaraan judo pada kejuaraan internasional, setiap pejudo mempunyai teknik andalan masing-masing pada saat bertanding. Teknik yang efektif dan efisien dalam pertandingan atau *randori*, sebagian besar menggunakan teknik *osoto gari*, *ippon seoi nage*, *tai otoshi*, dan teknik *uchi mata* (Suwarli, 2016).

Berdasarkan pada saat pengamatan dengan 1 pelatih Judo Kota Bekasi yang dilaksanakan pada tanggal 05-06 Maret 2022 mengenai kejuaraan kejurda judo 2022 hingga latihan sampai saat ini terdapat 4 Atlet Kota Bekasi hasil pembinaan Club judo Cileungsi yang menggunakan teknik andalan *Seoi Nage* namun masih terbilang kurang menguasai teknik tersebut. Hasil wawancara singkat penulis dengan beberapa pelatih judo kota bekasi mengatakan bahwa “Beberapa atlet yang menggunakan teknik *Seoi Nage* pada saat Kejurda 2022 , Namun disayangkan ada beberapa hal yang harus diasah kembali dan menjadi tugas untuk pelatih mengenai kekuatan pada saat mengangkat untuk melempar lawan (*uke*)”, dan pelatih lain mengatakan bahwa “Teknik dasar yang kurang dikuasai oleh beberapa atlet ketika akan membanting *uke*”.

Teknik *Seoi Nage* diklasifikasikan diklasifikasikan sebagai teknik lempar tangan, atau *Te-Waza* Menurut (Putra, 2020) : Hingga saat ini bantingan *Seoi Nage*

merupakan teknik favorit bantingan oleh atlet judo saat bertanding karena jika sudah dalam pegangan yang pas dan timing yang pas lawan akan sulit melakukan *counter attack* dan akan menghasilkan poin sempurna dan tidak lepas dari dukungan biomotor tubuh yaitu kecepatan dan fleksibilitas tubuh. Teknik *Seoi Nage* tidak mudah dilakukan jika tidak ada kemauan untuk belajar dengan giat dan terus berlatih, mengingat teknik ini merupakan teknik yang terbilang efektif untuk membanting lawan. Dengan itu, atlet judo pada saat bertanding atau menghadapi lawan harus menguasai teknik dasar yaitu menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*) sehingga *tori* atau penyerang dapat lebih leluasa untuk menggunakan teknik lanjutan *Seoi Nage*. Dimana teknik tersebut *Seoi Nage* adalah salah satu teknik skor tertinggi di Judo. Fadillah, (2015) Seniman bela diri *Seoinage* yang terkenal adalah Isao Okano dan Toshihiko Koga. Teknik spesifik dari *ippon-seoi-nage* (dua tangan *seoi-nage*) umumnya disebut *seoi-nage*.

Adapun untuk meningkatkan Hasil Pembelajaran Teknik *Seoi Nage* dibutuhkan daya ledak otot tungkai, untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai ada beberapa metode latihan yang bisa dilakukan, antara lain, Latihan *box jump*, Latihan *squat jump*, Latihan *side hop*, Latihan *depth jump*, dan Latihan *skipping role*. Dari bermacam – macam metode latihan tersebut, penulis hanya mengambil 1 (satu) macam metode yaitu, metode latihan *squat jump*, alasan penulis mengambil 1 (satu) latihan *squat jump* adalah karena metode latihan tersebut sangat efektif sekali untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Kemampuan fisik selalu dituntut dalam olahraga, terutama dalam kontak tubuh, seperti Judo (Martins et al., 2019). Squat jump

merupakan bentuk latihan untuk melatih dan meningkatkan komponen daya tahan kekuatan otot tungkai. (Saputra, 2019)

Latihan teknik, taktik, dan keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang gerakan pola taktik tertentu atlet tidak cepat lelah, mempersiapkan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang maksimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat, setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim dan dapat mencapai prestasi maksimal.

Dari permasalahan diatas, maka peneliti ingin mengetahui dan memverifikasi Pengaruh Latihan *Squad* terhadap Hasil Bantingan *Seoi Nage* atlet Judo di Club Judo Cileungsi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah, maka penulis membatasi penelitiannya. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dilaksanakan di Dojo Club Judo Cileungsi.

- b. Populasi dalam penelitian ini atlet Judo Kejurda 2022.
- c. Instrument penelitian menggunakan *Scoring sheet* dan *stork stand test*.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diajukan penulis, maka yang menjadi permasalahan dalam penulisan ini adalah Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *squad jump* terhadap hasil bantingan *seoi nage* atlet Judo?

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil latihan teknik *seoi nage* menggunakan latihan *squad jump* untuk atlet judo.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi untuk berbagai pihak, baik secara praktik maupun secara teori, berikut penjelasannya:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan informasi mengenai pengaruh latihan *squad* terhadap hasil bantingan *seoi nage* atlet Judo

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis dapat menjadi acuan dalam program latihan *squad* terhadap hasil bantingan *seoi nage* atlet Judo, karena dengan adanya proses latihan yang baik dapat memberikan dampak yang baik juga dalam prestasi atlet Judo.

E. Definisi Operasional

Aspek yang diteliti dalam penelitian ini adalah metode *squad* terhadap hasil bantingan *seoi nage* atlet Judo, adapun beberapa definisi yang dioperasionalkan adalah:

1. Pengaruh latihan *squad* Menurut (Suartini et al., 2018) bahwa *squad jump* merupakan bentuk latihan untuk melatih dan meningkatkan komponen daya tahan kekuatan otot tungkai. Kondisi fisik sangat penting untuk mendukung pergerakan seorang atlet judo. Gerakan yang terampil bisa dilakukan apabila kondisi fisiknya baik. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat, setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim dan dapat mencapai prestasi maksimal. Lhaksana mengemukakan bahwa “berikut komponen kondisi fisik yang harus dimiliki atlet judo, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelenturan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan, reaksi. (Sopian & Purnamasari, 2019)

2. Bantingan *Seoi Nage* adalah salah satu teknik skor tertinggi di Judo. Fadillah, (2015) Seniman bela diri *Seoinage* yang terkenal adalah Isao Okano dan Toshihiko Koga. Teknik spesifik dari *ippon-seoi-nage* (dua tangan *seoi-nage*) umumnya disebut *seoi-nage*. Aspek teknis yang khas dari klasifikasi ini adalah bahwa *Tori* (yang mengeksekusi teknik) menggenggam dengan kedua tangan sebagai lawan dari *Ippon Seoi Nage* di mana hanya satu tangan yang tetap mencengkeram bagian lain di bawah ketiak *Uke* (yang menerima teknik) Dilanjutkan dengan *Tori* melangkah maju dengan kaki kiri sambil mendorong *Uke* dengan kedua tangan sehingga *Uke* akan melangkah mundur dengan kaki kanannya kemudian *Tori* melangkah maju lagi dengan kaki kanannya sambil mendorong sehingga *Uke* akan mundur lagi dengan kaki kirinya, pada saat mendorong, *Uke* akan mempertahankan keseimbangan dengan mundur kembali, bersamaan dengan itu tariklah *Uke* dengan tangan kiri, lepas pegangan dengan tangannya kanan dan selipkan dibawah ketiak tangan kanan *Uke*, putarlah kaki kiri dan seluruh badan *Tori* ke kiri sehingga kedua kaki parallel dengan kedua kaki *Uke*, lutut ditekuk agar badan *Tori* lebih rendah dari *Uke*, sehingga *Tori* mudah memikul *Uke* pada punggung. Pada waktu akan melempar lutut ditegakkan dan ditariklah *Uke* sambil membungkukkan badan kedepan dan Tarik *Uke* kebawah dengan kedua tangan. Lalu *Uke* akan melayang melalui Pundak *Tori* dan terlempar didepan *Tori*.

3. Judo dapat didefinisikan sebagai “permainan” keseimbangan konstan dan ketidak seimbangan, aksi dan reaksi, di mana dua orang yang berjuang untuk mendapatkan poin penuh dengan menjatuhkan lawan ke matras atau untuk mengakhiri pertandingan, dengan menerapkan teknik pegangan (Martins dkk., 2019). Keseimbangan merupakan hal yang terpenting dalam olahraga beladiri judo, sebagai atlet perlu menjaga kontrol postur tubuh dan keseimbangan yang baik untuk menghindari kerugian poin yang dapat mengakhiri pertandingan (Martins dkk., 2019). Ada dua sebutan bagi pejudo yaitu “*Tori*” dan “*Uke*”. *Tori* adalah orang melakukan bantingan, sedangkan *uke* adalah orang yang dibanting (Suwarli, 2016). Di dalam olahraga beladiri judo menggunakan teknik bantingan, patahan, kunci dan penekanan sendi (Ramadhani & Purwanto, 2017).