

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan dan melatih tubuh seseorang tidak hanya jasmani tetapi juga rohani dalam kehidupan bersosial. Olahraga juga bisa diartikan sebagai suatu fenomena sekaligus membantu seseorang menunjukkan ekspresi dan juga bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang dalam meningkatkan kebugaran tubuh. Dalam berolahraga kita dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan juga dapat membantu melatih otot-otot dalam tubuh, serta sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar, sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik.(Pasaribu, 2021)

Pemerintah telah menerbitkan UU NO. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Undang- undang ini menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Dengan adanya undang-undang keolahragaan dapat membantu mengingatkan kepada masyarakat betapa pentingnya olahraga pada saat ini. Olahraga saat ini mulai digemari oleh masyarakat dari daerah maupun kota-kota besar dari semua kalangan.

Olahraga sudah ada sejak tahun 4000 SM sampai sekarang menurut sejarah cina kuno terdapat artefak dan bangunan-bangunan yang menunjukkan bahwa orang cina berhubungan dengan kegiatan yang kita definisikan sebagai olahraga. Dengan berkembangnya zaman olahraga pun mengalami peningkatan dari awalnya dikenal masyarakat satu atau dua cabang olahraga kini sudah ada banyak cabang olahraga yang dapat diikuti oleh tiap kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Dengan demikian olahraga sudah mulai menjadi kebutuhan hidup manusia untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan olahraga harus dikembangkan, sebarluaskan, dan tingkatkan secara menyeluruh agar diketahui, dipelajari, dan dipraktikkan oleh masyarakat. Olahraga adalah bagian penting dalam kehidupan manusia, setiap orang dapat memilih aktivitas olahraga sesuai dengan minatnya (Rusdianti, 2024)

Salah satu olahraga adalah beladiri , olahraga beladiri atau *martial art* adalah seni pertahanan diri yang melibatkan teknik-teknik tertentu, seperti menyerang, menangkis, membanting, dan menghindar. Teknik-teknik tersebut biasanya di lakukan dengan gerakan otot tubuh, terutama pada tangan dan kaki. Jenis olahraga beladiri mendorong seseorang untuk menemukan keserasian antara gerakan tubuh dan ketenangan mental. Olahraga beladiri juga dipenuhi dengan tantangan maka di perlukan usaha lebih keras untuk melakukannya. Dalam beraktifitas aktivitas fisik ini mampu membakar lebih banyak kalori Sehingga Sebagian besar olahraga beladiri berfokus pada kekuatan dan semua gerakan tubuh. (Simatupang et al., 2022)

Olahraga beladiri salah satunya adalah judo yang merupakan seni beladiri , olahraga, dan filosofi yang berakar dari Negara Jepang. Judo dikembangkan dari seni beladiri kuno disebut jujitsu yang merupakan seni bertahan dan menyerang menggunakan tangan kosong maupun menggunakan senjata pendek. Kemudian Jigoro Kano atau Maha Guru Kano pada tahun 1882 melakukan perubahan dan menciptakan Teknik atau *waza* yang dapat dipakai untuk randori dan ia menamakannya judo, olahraga ini menjadi model seni beladiri Negara Jepang.

Judo terdiri dari 2 suku kata yaitu *JU* dan *DO*, yang memiliki arti kata *JU* adalah lembut atau halus, apabila seseorang yang lebih kuat mendorong dengan seluruh kekuatannya maka sebagai atlet judo akan melangkah mundur kebelakang atau melangka kesamping sambil menarik orang tersebut untuk meneruskan gaya dorongnya sehingga kehilangan keseimbangannya maka atlet judo mudah menjatuhkan dengan suatu teknik bantingan dan sebaliknya bila seseorang menarik dengan seluruh kekuatannya maka sebagai atlet judo akan melangkah maju ke depan sambil mendorong orang tersebut untuk meneruskan gaya tariknya sehingga kehilangan keseimbangan yang memudahkan untuk menjatuhkannya dengan suatu teknik bantingan. (Ramadhani & Purwanto, 2017)

Arti kata *DO* adalah cara , jadi judo artinya cara yang lembut atau halus. Sesuai dengan namanya judo adalah beladiri yang lembut juga membutuhkan kekuatan. Dalam beladiri judo tujuan membanting lawan bukan untuk menghancurkannya. Falsafah judo bila dalam menghadapi lawan , keselamatan lawan harus diperhitungkan makanya tangan dari lawan tidak boleh dilepas ketika membantingnya karna tujuan olahraga beladiri judo mengandung unsur keindahan .

Judo dalam bahasa Jepang disebut juga dengan *Nippon den kodokkan*, Pemain atau atlet judo disebut *Judoka* atau pejudo. Tujuan judo yaitu membina watak manusia, karena dalam olahraga judo ditanamkan prinsip-prinsip keberanian, kedisiplinan, kejujuran, kesetiaan, dan kebersihan. Kini olahraga beladiri judo sudah terkenal di dunia melalui pertandingan seni beladiri judo (*kata*) dan pertandingan Teknik judo (*waza*).

Olahraga judo sudah mulai diikuti dalam pertandingan olimpiade pada tahun 1964 sampai sekarang, di Indonesia pun sudah diadakan beberapa pertandingan judo terdapat kejuaraan nasional atau kejuaraan judo yang dilaksanakan oleh Pengurus Besar Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PB.PJSI) jumlahnya sampai ratusan orang. Olahraga judo terdapat dua bentuk latihan yang harus diketahui, yaitu latihan kata dan latihan randori. Kata adalah suatu latihan yang menunjukkan keindahan sebuah cabang olahraga judo dengan mempraktekan teknik-teknik dasar judo, dilakukan secara berpasangan ada beberapa kata yaitu *Juno Kata*, *Nage No Kata*, *Katame No Kata* dan *Kodomo No Kata*. Randori adalah latihan bebas yang menggabungkan semua teknik bantingan juga diajarkan latihan kata. Randori juga termasuk dalam latihan pertandingan yang membantu melatih mental atlet, membantu mengingatkan teknik dasar (*ukemi*: cara jatuh), membantu para atlet untuk melatih menyerang dan bertahan. (Puspitasari, 2019)

Pertandingan judo sudah diikuti dalam beberapa pertandingan yaitu *POPNAS*, *PON*, *SEA GAMES*, *ASIAN GAMES*, dan *OLIMPIADE*. Pertandingan-pertandingan tersebut sudah diikuti oleh para atlet judo di Indonesia, setiap pertandingan memiliki nomor pertandingan antara lain: pertandingan kata, pertandingan perorangan, pertandingan beregu. Dan setiap atlet akan mengikuti seleksi untuk mengikuti pertandingan. *POPNAS* adalah Pekan Olahraga Pelajar Tingkat Nasional, kejuaraan multi even dikalangan pelajar yang berlangsung 2 tahunan sudah diikuti oleh atlet judo INDONESIA. *PON* adalah Pekan Olahraga Nasional, pesta olahraga nasional di INDONESIA yang diselenggarakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia. *PON* diadakan setiap 4 tahun sekali dan diikuti seluruh provinsi di Indonesia. *SEA GAMES* adalah pesta olahraga Asia Tenggara ajang multi-olahraga yang diadakan setiap dua tahun dan melibatkan 11 negara Asia Tenggara. *ASIAN GAMES* adalah pertandingan multi-olahraga terbesar setelah olimpiade yang diselenggarakan oleh *Olympic Council of Asia*, diadakan setiap 4 tahun sekali dan sudah 17 kali diadakan. *OLIMPIADE* adalah Olimpiade Musim Panas Internasional yang pertama kali diadakan pada tahun 1896 dan diadakan

setiap 4 tahun sekali oleh komite olimpiade internasional, pertandingan olahraga paling prestisius di dunia dan menampilkan cabang olahraga terbanyak dibanding yang lainnya.(Kurniawan A.W., 2014)

Dalam olahraga beladiri judo terdapat peraturan- peraturan yang telah di tetapkan berupa tata tertib untuk melatih para atlet agar disiplin terhadap ketentuan-ketentuan yang berlaku untuk pemula atau yang baru mau mengenal judo dan semua para atlet *Judo*, setiap atlet pemula diwajibkan mempelajari dan mendalami teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan baik. Tujuannya untuk membantu para atlet judo melakukan teknik bantingan dengan benar . Penguasaan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) sangat mutlak dimiliki oleh atlet, oleh sebab itu para atlet harus paham dan mengingat teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dalam melakukan aktivitas latihan judo. Dalam mempelajari teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) judo pelatih atau asisten pelatih harus memastikan bahwa teknik yang diajarkan harus dikuasai oleh para atlet *Judo* terutama atlet pemula.

Bila atlet judo melakukan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan benar maka atlet judo akan melakukannya secara otomatis sehingga atlet dengan mudah memahami tujuan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan mudah melakukan teknik-teknik bantingan. Dalam beladiri judo terdapat banyak gerakan yang membutuhkan fisik untuk menunjang teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlet yaitu kondisi fisik yang harus prima seperti daya tahan, keseimbangan, tenaga dan otot- otot yang bekerja dalam tubuh.

Makna latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tetap prima. Di INDONESIA sudah terdapat beberapa klub atau Padepokan judo dari tiap-tiap daerah dan memiliki jadwal latihan yang berbeda-beda dari setiap klub atau padepokan. Salah satunya yaitu Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara (PJKB) Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta dengan jadwal latihannya pada hari senin, hari rabu, hari jumat, dan hari minggu. Latihan judo bertujuan untuk melatih dan melihat perkembangan atlet judo dari program-program latihan yang diberikan. (Purnamasari et al., 2021)

Dapat dilihat dari program latihan judo di Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara (PJKB) Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta, atlet judo pemula perlu mengenal beladiri

judo dengan memahami teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) selama 3 bulan lebih agar atlet terbiasa dengan cara jatuh sebelum masuk teknik bantingan atau teknik selanjutnya, Pada saat latihan judo teknik dasar selalu dijadikan pemanasan. agar membantu atlet yang sudah lama berlatih judo mengingat dan melakukan gerakan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan benar dan sempurna.

Bagi atlet judo senior yang melakukan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) yang benar akan membantu atlet judo pemula dengan memberikan contoh teknik-teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan benar dan sempurna. Bagi atlet judo pemula yang belum sempurna akan dibantu oleh pelatih atau asisten pelatih dalam melakukan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*).

Metode yang diterapkan pelatih atau asisten pelatih lakukan untuk teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dalam latihan judo yaitu dengan melatih dari awal teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan memadukan antara teori dan praktik sebab hal itu tidak boleh dipisahkan . Para atlet pemula maupun yang sudah lama berlatih harus mengerti fungsi dan manfaat dari teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dan akan dipraktikkan agar bisa memperbaiki teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan baik saat latihan judo, selama pelatih atau asisten pelatih melatih dan memperbaiki teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) ternyata masih ada beberapa atlet yang masih mengulang kesalahan ketika mempraktekan teknik dasar cara jatuhnya tersebut. (Muqorrobin, 2010)

Para atlet judo ketika ingin melakukan teknik dasar dengan baik dan benar harus tahu posisi kaki ketika berjalan, posisi badan ketika melakukan teknik dasar saat jatuh, posisi tangan ketika atlet ingin melakukan teknik cara jatuh (*ukemi*), dan posisi kepala ketika melakukan gerakan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*). Terkadang saat pelatih atau asisten pelatih sedang mempragakan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) ada atlet yang tidak memperhatikan. apabila ada atlet yang salah dalam melakukan gerakan biasanya pelatih atau asisten pelatih akan langsung membantu memperbaiki teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) apabila ada atlet melakukan teknik dasar tidak sesuai yang diajarkan. Teknik dasar tersebut merupakan fondasi awal dalam berlatih judo karena di dalam teknik dasar seorang pejudo pada awalnya harus mempelajari terlebih dahulu bagaimana cara jatuh yang aman yang bisa disebut dengan *ukemi*.

Jadi, menurut penulis pentingnya Teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) pada olahraga beladiri judo untuk para atlet judo dalam melaksanakan program latihan cabang olahraga beladiri judo dan meningkatkan kondisi fisik atlet judo pada saat bertanding atau berkompetisi. Melihat perkembangan para atlet judo saat melakukan Latihan sesuai program latihan yang diberikan oleh para pelatih dan asisten pelatih. dalam melakukan Teknik dasar (*ukemi*) beladiri judo akan dilakukan pada saat pemanasan, yaitu para atlet judo akan melakukan Teknik sesuai yang diajarkan dalam cabang olahraga judo khususnya Teknik dasar (*ukemi*).

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka fokus penelitian dapat di rumuskan, yaitu menganalisis teknik dasar *ukemi* pada beladiri judo di Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara (PJKB)Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta, yang akan dilihat dari program latihan yang dibuat pelatih atau asisten pelatih. Dalam gerakan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) yang akan dipraktekan oleh seluruh atlet judo pada saat latihan apakah para atlet melakukan teknik yang benar dan sempurna, karena teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) sangat penting bagi para atlet judo.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalahnya yang ada pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana para atlet pemula melakukan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan benar dari program yang diberikan oleh pelatih pada beladiri judo di Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara (PJKB)Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta
2. Bagaimana pemahaman para atlet dalam melakukan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) pada beladiri judo di Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara (PJKB)Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang disebutkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Teknik dasar cara jatuh (*Ukemi*) yang dilakukan oleh para atlet pemula pada beladiri judo di Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara (PJKB)Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta .

2. Pemahaman para atlet pemula tentang teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) pada beladiri judo diPadepokan Judo Ksatria Bhayangkara (PJKB) Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis maupun praktis, berikut ini merupakan manfaat dari penelitian, sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu referensi nantinya untuk mengembangkan wawasan, kemampuan, dan, prestasi khususnya dalam bidang olahraga judo.

2. Secara praktis

- a. Bagi penulis dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dari penelitian tentang teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) pada cabang olahraga judo
- b. Bagi para atlet menjadi motivasi dalam meningkatkan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dalam olahraga judo.
- c. Bagi pelatih dan asisten pelatih yaitu menambah referensi dalam program latihan kemampuan dalam menjatuhkan badan pada olahraga judo.