

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, kejahatan terhadap anak-anak semakin meningkat seiring dengan kemajuan teknologi. Untuk itu, diperlukan pengetahuan dan kepekaan orang tua untuk memastikan perlindungan kepada anak-anak mereka (Almansyur et al., 2020). Tindakan terbaik bagi para orang tua dalam melindungi anak-anak adalah mengajarkan mereka agar tidak mudah terhasut oleh orang lain dalam bentuk apa pun, misalnya orang tua dapat mendorong anak-anak untuk berpartisipasi dalam berbagai seni bela diri (Sari, 2024). Seni bela diri saat ini menawarkan akses yang berbeda dan dapat digunakan oleh kaum muda untuk diajarkan kepada anak-anak mereka guna mempertahankan diri dari bahaya dilingkungan sekitar (Narulita et al., 2019).

Seseorang harus berlatih seni bela diri untuk waktu yang sangat lama agar menjadi mahir dalam semua teknik pertahanan diri. Hal ini terjadi karena mekanisme pola latihan yang sudah diprogram sebelumnya (Budiwanto, 2012). Saat ini, seni bela diri dapat meningkatkan kesehatan fisik dan memberikan kepemimpinan mental yang baik. Hal ini berlaku untuk semua bentuk seni bela diri dan cabangnya, tetapi setiap olahraga bela diri memiliki ciri khas masing-masing yang membuat seseorang sulit memahami teknik dan taktiknya. Salah satu seni bela diri dalam olahraga adalah judo. Judo merupakan seni bela diri yang memiliki teknik latihan yang tepat untuk membantu mengembangkan kemampuan motorik yang sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu cabang olahraga (Andalas & Purwanto, 2019).

Teknik dalam judo mencakup berbagai kategori yang melibatkan berbagai metode untuk menjatuhkan, mengunci, dan mengendalikan lawan (Jumansyah et al., 2021). Teknik lemparan (Nage Waza) terdiri dari beberapa subkategori utama, seperti teknik berdiri (Tachi Waza) yang mencakup teknik kaki (Ashi Waza), teknik pinggul (Koshi Waza), dan teknik tangan (Te Waza). Contoh teknik kaki meliputi De Ashi Barai (sapu kaki depan), Hiza Guruma (roda lutut), dan Okuri Ashi Barai (sapu kaki bergandengan). Teknik pinggul mencakup O Goshi (lemparan pinggul besar), *Harai Goshi* (sapu pinggul), dan Tsuru Goshi (lemparan pinggul dengan

mengangkat). Selain itu, ada teknik jatuh (Sutemi Waza) yang mencakup Yoko Sutemi Waza (jatuh ke samping) dan Ma Sutemi Waza (jatuh ke belakang) (Quamila et al., 2012). Teknik-teknik ini diajarkan dan dilatih secara intensif untuk meningkatkan kemampuan dan efektivitas dalam pertandingan.

Untuk melakukan teknik-teknik judo, para pemain/atlet harus memiliki kemampuan dalam menguasai seluruh teknik melalui latihan rutin dan kompetisi. Mereka tidak hanya perlu memahami cara melakukan teknik dengan benar tetapi juga harus memiliki kekuatan fisik, kelincahan, dan ketahanan yang baik untuk mengaplikasikannya secara efektif dalam pertandingan. Proses latihan melibatkan pengulangan yang konsisten dan sparring dengan rekan latihan untuk mengasah keterampilan dan meningkatkan reaksi serta timing (Yudhistira, 2023). Selain itu, judoka juga mempelajari strategi untuk membaca gerakan lawan dan memanfaatkan kelemahan mereka.

Atlet merupakan komponen penting dalam keberhasilan suatu prestasi olahraga, selain aspek-aspek lainnya (Sulistiyowati & Nurharsono, 2020). Dalam metode pelatihan, terdapat banyak metode yang terus diperbarui atau dikembangkan oleh spesialis pendidikan dan olahraga. Hal ini bertujuan untuk upaya dalam membuat setiap gerakan dalam olahraga judo sesederhana mungkin, dengan mempertimbangkan usia dan kemampuan masing-masing dalam mempelajari teknik dasar seni bela diri.

Dengan memadukan teknik-teknik tersebut dengan mekanisme permainan, tujuannya adalah untuk mengatasi kebosanan yang muncul saat mempelajari teknik-teknik dasar bela diri judo. Metode permainan yang digunakan dalam latihan teknik dasar dimaksudkan untuk membantu atlet baru mengatasi kemonotonan dalam latihan. Ini juga memungkinkan atlet mempelajari dasar-dasar pertahanan diri judo dalam lingkungan yang menyenangkan, yang berdampak positif pada hasrat mereka terhadap seni bela diri judo.

Oleh karena itu, teknik dasar merupakan komponen penting dalam pengembangan latihan yang baik, sehingga diharapkan pemula dapat menguasai dasar-dasar seni bela diri judo (Samsuddin & Rahman, 2016). Untuk menguasai teknik-teknik dasar, latihan harus dilakukan berulang kali. Namun, pengulangan latihan teknik yang sederhana dapat membuat atlet lelah dan menambah

kemonotonan dalam proses latihan. Hal ini dapat menyebabkan hilangnya perhatian dan minat saat latihan, yang berdampak pada kemajuan seseorang dalam proses latihan. Salah satu teknik latihan pada judo adalah teknik *Harai Goshi*.

Untuk dapat menghasilkan teknik *Harai Goshi* yang baik, judoka membutuhkan metode latihan yang sesuai agar bisa fokus melatih otot kaki, pinggang, dan lengan. Metode latihan seperti uchikomi karet, kumikata, dan drill dapat membantu memaksimalkan kemampuan judoka. Jika hanya mengandalkan latihan fisik tidaklah cukup; kemampuan atlet juga didukung oleh model latihan yang tepat dalam program latihan (Kurniawan et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti dapat melihat bahwa atlet judo di klub PJKB hanya menggunakan teknik dasar judo dan jarang menggunakan teknik lanjutan. Mereka terlalu mengandalkan fundamental yang sudah ada, sehingga teknik judo yang mereka gunakan mudah terbaca oleh lawan. Lawan yang sudah terbiasa dengan teknik tersebut dapat dengan mudah meng-counter serangan. Selain itu, para atlet juga tampak kurang memiliki variasi dalam latihan, sering kali mengulang-ulang gerakan yang sama tanpa ada upaya untuk mengembangkan kemampuan baru. Hal ini menyebabkan perkembangan teknik mereka menjadi stagnan dan tidak ada inovasi dalam pertandingan. Kondisi fisik para atlet juga menjadi perhatian, dimana beberapa dari mereka menunjukkan tanda-tanda kelelahan dan cedera akibat kurangnya pemulihan yang cukup setelah latihan intensif. Kurangnya pelatihan mental juga menjadi permasalahan, dimana banyak atlet yang tampak kurang percaya diri saat menghadapi lawan yang lebih berpengalaman, sehingga performa mereka menurun di bawah tekanan.

Tidak semua judoka dapat menerapkan bantingan teknik *Harai Goshi* dengan baik, yang mengakibatkan banyak dari judoka yang melakukan teknik ini dalam pertandingan dan terkena block tekniknya, dan tidak sedikit juga ter-counter oleh lawan. Seharusnya judoka dapat membanting musuh tanpa adanya kesulitan jika dapat mengontrol pertandingan terlebih dahulu. Penelitian yang dilakukan sebelumnya hanya melatih kemampuan uchikomi dan beberapa latihan nage waza saja, yang mengakibatkan teknik atlet selalu di-block atau ter-counter.

Dalam proses latihan, model latihan yang disesuaikan dengan kepribadian dan usia atlet akan sangat membantu dalam meningkatkan performa mereka. Agar

pengembangan model latihan ini berkelanjutan, penulis terpacu untuk melanjutkan dengan temuan penelitian yang berjudul "Hubungan Kelenturan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Teknik Bantingan *Harai Goshi* pada Atlet Judo Cempaka Putih Usia 11-16 Tahun." Dalam penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan pada pengembangan latihan teknik *Harai Goshi* untuk usia 16-19 tahun di klub PJKB DKI Jakarta.

Pengembangan model latihan ini dilakukan berdasarkan evaluasi kelemahan atlet dan performa fisik yang ditampilkan dalam pertandingan maupun latihan di klub PJKB DKI Jakarta. Dikarenakan sudah adanya pengembangan model latihan pada teknik tertentu, penulis ingin meningkatkan kualitas pengembangan model latihan dalam teknik *Harai Goshi*. Tidak semua judoka dapat menguasai teknik *Harai Goshi* dengan maksimal tanpa diawali teknik kombinasi yang baik. Salah satu penyebabnya adalah kelemahan dalam kumikata (pegangan) dan teknik sapuan dasar yang digunakan untuk menunjang teknik *Harai Goshi*.

Berdasarkan hasil pengamatan saat latihan randori di klub Judo PJKB pada hari Jumat, 3 Februari 2023, penulis melihat beberapa atlet menggunakan teknik *Harai Goshi* untuk menjatuhkan lawan. Namun, penulis mengamati bahwa masih ada *counter attack* dari lawan yang membuat teknik tersebut tidak selalu berhasil menjatuhkan lawan dan mendapatkan nilai ippon. Penulis juga melihat kurangnya penggunaan teknik kombinasi modern dengan kecepatan, kelincahan, dan ketahanan yang sempurna untuk mendukung penerapan teknik *Harai Goshi* dalam randori atau pertandingan. Dengan dikembangkannya latihan ini, diharapkan dapat memacu atlet untuk berlatih dengan variasi teknik yang mendukung dan tidak monoton, serta meningkatkan peluang untuk menguasai serangan lawan.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada atlet yang berusia 16-19 tahun di klub Judo PJKB DKI Jakarta, dengan harapan model teknik lanjutan dapat diterapkan saat latihan maupun pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan pengembangan metode latihan teknik *Harai Goshi* pada olahraga bela diri judo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan metode latihan teknik *Harai Goshi* yang efektif untuk atlet judo usia 16-19 tahun di klub PJKB DKI Jakarta?
2. Apa saja kelemahan yang dihadapi oleh atlet judo di klub PJKB DKI Jakarta dalam menerapkan teknik *Harai Goshi*?
3. Bagaimana hubungan antara kelenturan otot punggung dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan teknik bantingan *Harai Goshi* pada atlet judo?
4. Bagaimana mengatasi kebosanan dalam latihan teknik dasar judo untuk meningkatkan minat dan perhatian atlet terhadap latihan?
5. Bagaimana cara meningkatkan kualitas pengembangan model latihan teknik *Harai Goshi* di klub PJKB DKI Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengembangkan metode latihan teknik *Harai Goshi* yang efektif untuk atlet judo usia 16-19 tahun di klub PJKB DKI Jakarta?
2. Untuk mengetahui Apa saja kelemahan yang dihadapi oleh atlet judo di klub PJKB DKI Jakarta dalam menerapkan teknik *Harai Goshi*?
3. Untuk mengetahui hubungan antara kelenturan otot punggung dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan teknik bantingan *Harai Goshi* pada atlet judo?
4. Untuk mengatasi kebosanan dalam latihan teknik dasar judo untuk meningkatkan minat dan perhatian atlet terhadap latihan?
5. Untuk mengetahui cara meningkatkan kualitas pengembangan model latihan teknik *Harai Goshi* di klub PJKB DKI Jakarta?

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Memberikan sumbangsih ilmu dan variasi ide yang juga dapat dijadikan acuan oleh para pelatih klub.
2. Dapat dijadikan sebagai sarana pengembangan ilmu kepelatihan yang

secara teoritis dipelajari dalam latihan judo. serta perubahan model Latihan yang modern.

3. Sebagai bahan pengembangan penelitian selanjutnya

b. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan program Latihan dengan pengembangan Latihan teknik *Harai Goshi*.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memperoleh kemahiran dan mencapai prestasi yang baik dengan Latihan Teknik *Harai Goshi*.

E. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Agar dicapai hasil yang optimal dari latihan teknik *Harai Goshi*, fokus masalah pada penelitian ini adalah pengembangan latihan teknik *Harai Goshi* untuk usia 16-19 tahun. Peneliti ingin mengembangkan model latihan teknik *Harai Goshi* yang memiliki variasi lebih modern, mudah dipelajari, dan digunakan dalam latihan randori maupun pertandingan. Spesifikasi produk yang diharapkan dari pengembangan ini meliputi:

1. Variasi Latihan Model latihan yang mencakup berbagai teknik kombinasi dan variasi yang dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan ketahanan atlet.
2. Kemudahan Pelaksanaan melalui teknik-teknik yang mudah dipahami dan dipraktikkan oleh atlet muda, dengan panduan yang jelas dan terstruktur.
2. Efektivitas Latihan yang terbukti dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam menerapkan teknik *Harai Goshi* secara optimal.
3. Relevansi dengan Pertandingan Latihan yang sesuai dengan kondisi nyata di lapangan pertandingan, sehingga atlet dapat mengaplikasikan teknik dengan baik dalam situasi kompetitif.
4. Penggunaan Alat Bantu yang mungkin melibatkan penggunaan alat bantu latihan seperti uchikomi karet dan drill yang dapat meningkatkan efektivitas latihan.
5. Sistem evaluasi yang memungkinkan atlet dan pelatih untuk memonitor perkembangan dan memberikan umpan balik yang konstruktif.