BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi atlet yang baik yaitu dengan cara metode pelatihan yang baik, dukungan lain juga datang dari para ahli di bidang olahraga dan ilmuan dari berbagai disiplin ilmu yang membuat dasar pelatihan menjadi lebih baik.

Keberhasilan seorang pejudo dalam mencapai prestasi tinggi tidak akan tercapai tanpa latihan melalui program latihan yang sistematis, disiplin dan motivasi atlet itu sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988.hlm,100) bahwa "tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Adanya pemahaman tujuan utama dari latihan maka pejudo diharapkan dapat mengaplikasikan manfaat dari latihan atau training, baik itu untuk diri nya sendiri maupun menjadi contoh bagi orang lain. Untuk dapat memahami tujuan dari olahraga judo, pejudo harus memiliki kemampuan baik itu dari segi teknik, taktik, fisik, maupun mental, hal ini dikarenakan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental saling dan sangat mempengaruhi pada atlet saat bertanding.

Olahraga yang berciri khas bantingan ini sangat unik, selain orang yang melakukan bantingan harus mempunyai kekuatan lengan yang sangat kuat tetapi juga mampu menghilangkan dengan cara menarik, mendorong baju lawan nya. Ada dua sebutan bagi yang sedang berlatih judo yaitu *tori* dan *uke*, *tori* adalah orang yang melakukan bantingan sedangkan *uke* adalah orang yang dibanting. Dalam olahraga judo juga dikenal berbagai macam teknik dasar seperti menyapu, membanting,

mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Teknik bantingan dalam judo ada 40 macam teknik bantingan, dari mulai *gokyo 1* sampai dengan *gokyo 5,* dari sekian banyak teknik tersebut penulis bermaksud meneliti 1 teknik awal dalam 1 kelompok tingkatan teknik yaitu teknik pada *gokyo* 1 yang banyak teknik nya ada 8 teknik. Alasan penulis memilih *gokyo 1* dan hanya 1 teknik dikarenakan ini adalah teknik yang paling dasar yang akan dipelajari oleh para atlet atlet pemula di olahraga judo maka dari itu dari segi pelatihan atau pun pembelajaran atlet harus mendapatkan rincian bentuk teknik secara detail agar dapat sempurna untuk melakukan teknik.

Melihat dari pelaksanaan teknik sapuan adalah teknik yang paling mudah untuk dilakukan untuk menghilangkan keseimbangan lawan dengan cara menyapu di bagian kaki ke delapan arah kanan, kiri, depan, belakang, dan ke arah empat diagonal, karena teknik sapuan adalah teknik yang paling efektif dan efisien untuk menjatuhkan lawan dikarenakan posisi badan lurus sejajar dengan lawan atau *uke* dan mudah untuk dijangkau oleh tangan dan kaki dengan kekuatan yang cenderung lebih besar daripada teknik teknik seperti kuncian dan patahan yang harus menjatuhkan lawan terlebih dahulu ke bawah matras maka dari itu pelatihan dan pembelajaran teknik sapuan harus dilaksanakan dan diperlukan metode yang tepat untuk menyampaikan pelatihan. Banyak cara latihan bantingan atau sapuan diantaranya yaitu latihan dengan menggunakan Metode bagian (*part method)* dengan Metode keseluruhan (*whole method*). Menurut Harsono (1988. hlm,141) :

> "Metode bagian dan keseluruhan adalah untuk memperoleh pengertian suatu masalah secara menyeluruh maka setiap bagian atau komponen haruslah kita kenali terlebih dahulu demikian pula untuk mengenal dan mengerti seseorang dengan baik maka kita harus kenal dahulu sifat sifatnya, kebiasaan nya kesenangan nya, pantangan nya, karakteristik nya dan sebagai nya"

Menurut Mahendra (2007. hlm, 275) “Metode bagian dan keseluruhan adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang umum ke khusus”.

Peneliti berpendapat bahwa apabila seorang pelatih bisa melakukan latihan dengan metode diatas dengan baik maka banyak hal yang akan di dapat diantaranya adalah perkembangan dalam teknik individu terutama pada teknik awal pada *gokyo 1* akan semakin berkembang dan atlet atau siswa akan semakin percaya diri dengan kemampuan teknik yang dia miliki dan terutama perkembangan olahraga judo di Indonesia. Pemilihan metode yang tepat akan berpengaruh besar pada perkembangan latihan yang dilakukan. Sudah menjadi ketentuan bahwa variabel yang paling penting adalah latihan (Mahendra, A., 2007). Begitu pula dalam pembelajaran teknik awal *gokyo 1* dalam olahraga judo perlu adanya metode yang tepat dan baik supaya perkembangan teknik dalam olahraga ini lebih baik lagi.

Membutuhkan metode yang tepat dalam suatu latihan agar atlet atau siswa yang kita latih berhasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan, metode latihan sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet dalam mencapai prestasi. Seperti halnya metode-metode belajar yang ada di dalam pembelajaran yang merupakan salah satu bagian yang tidak dapat diabaikan dalam kegiatan belajar mengajar. Metode pembelajaran pada hakekatnya merupakan strategi pembelajaran yang diterapkan oleh seorang guru atau pelatih untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Metode (*method*), secara harfiah berarti cara. Selain itu metode atau metodik berasal dari bahasa Greeka, *metha*, (melalui atau melewati), dan *hodos* (jalan atau cara), jadi metode bisa berarti jalan atau cara yang harus dilalui untuk mencapai tujuan tertentu. Secara umum metode atau metodik berarti ilmu tentang jalan yang dilalui untuk mengajar kepada anak didik supaya dapat tercapai tujuan belajar dan mengajar. Surachmad (1998), mengatakan bahwa metode mengajar adalah cara-cara pelaksanaan dari pada murid-murid di sekolah.

Oleh karena itu metode sangat berperan penting dalam dunia pendidikan dan juga dunia kepelatihan, karena metode merupakan pondasi awal untuk mencapai suatu tujuan pendidikan dan asas keberhasilan sebuah pembelajaran. Ada beberapa metode pembelajaran dalam dunia kependidikan, diantaranya metode ceramah, diskusi, demonstrasi, metode ceramah plus, metode percobaan, metode *discovery* dan lain sebagainya.

Bila kita kaitkan ke dalam dunia kepelatihan olahraga, khususnya dalam cabang olahraga judo, latihan juga sangat membutuhkan metode yang tepat agar atlet yang kita latih berhasil dan mencapai level tertinggi sesuai dengan tujuan yang diharapkan, metode latihan sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet dalam mencapai suatu prestasi termasuk pemilihan metode latihan teknik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga judo agar atlet dapat melaksanakan latihan teknik dengan lebih efisien dan efektif untuk menunjang prestasi.

Metode Bagian (*part method)* atlet pada setiap tahapan latihan akan dapat berkonsentrasi pada satu aspek dan teknik (atau keterampilan) keseluruhan. Karena menurut Fuoss 1981 dalam Harsono, (1988, hlm 141) bahwa: "Berbagai riset menunjukan bahwa bagian-bagian lebih mudah dan lebih cepat dapat dipelajari, dan atlet akan merasa lebih puas dan lebih percaya diri bila nanti harus melakukan gerakan keseluruhan."

Menurut penjelasan Harsono (1988, hlm.141) metode keseluruhan atau *whole method* dapat diartikan sebagai berikut.

> "Metode Keseluruhan (*Whole Method*) atlet diharapkan untuk berkonsentrasi pada gerakan secara keseluruhan, kalau atlet lebih mudah dan lebih cepat dapat menyesuaikan diri dengan metode keseluruhan ini, maka sebaiknya metode ini diterapkan kepada atlet karena hal ini akan dapat menghemat waktu dia dalam mempelajari keterampilan, akan tetapi jika atlet sukar untuk berkonsentrasi dan menyesuaikan diri dengan *whole method* terutama dalam hal mempelajari suatu keterampilan yang kompleks, sebaiknya kepada dia diterapkan terlebih dahulu metode bagian."

Apabila metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan untuk melatih keterampilan teknik awal *gokyo 1* tidak di teliti, maka seorang pelatih pada saat melatih atlet atau siswa nya tidak tahu metode latihan apa yang harus dipakai dan digunakan kepada atlet. Apabila metode melatih diterapkan dengan asal maka tujuan perkembangan atlet dalam mencapai prestasi akan kurang baik. Mengacu pada paparan tersebut terdapat perbedaan prinsip latihan yang menonjol, maka penulis menulis masalah "Pengaruh metode latihan bagian (*part method)* dan metode latihan keseluruhan (*whole method)* dalam meningkatkan keterampilan teknik awal *gokyo* 1 pada cabang olahraga judo.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan pernyataan di atas maka penulis disini merumuskan rumusan masalah sebagai berikut

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *part method* terhadap peningkatan keterampilan teknik *De Ashi Harai*?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *whole method* terhadap peningkatan keterampilan teknik *De Ashi Harai*?
3. Apakah terdapat perbedaan keterampilan teknik *De Ashi Harai* antara metode latihan bagian (*part method)* dengan metode latihan keseluruhan (*whole method)*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan rumusan masalah diatas penulis mengajukan tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan bagian terhadap meningkatkan keterampilan teknik *De Ashi Harai?*
2. Untuk mengetahui pengaruh metode keseluruhan terhadap meningkatkan teknik *De Ashi Harai* pada olahraga Judo?
3. Untuk Mengetahui apakah terdapat perbedaan antara metode latihan bagian

dan keseluruhan terhadap teknik *De Ashi Harai?*

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini tertera pada halaman 6 :

1. Manfaat Teoretis

   Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritik dan informasi yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan dalam bidang olahraga, khusus nya olahraga judo serta ilmu kepelatihan pada umum nya terutama yang berkaitan dengan metode-metode latihan pada olahraga judo

2. Manfaat Praktis

   Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada Pembina olahraga judo sebagai salah satu bahan informasi tentang metode latihan sehingga dapat meberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan metode pada setiap teknik latihan khusus nya teknik sapuan.

1.5 Batasan Operasional Penelitian

Penulis dalam penelitian ini melakukan pembatasan masalah, untuk menjaga agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dan permasalahannya diketahui secara jelas. Mengenai pembatasan masalah dijelaskan oleh Surakhmad (1998. hlm,36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecepatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditekankan pada pengaruh metode latihan bagian dan keseluruhan.
2. Populasi dari penelitian ini adalah atlet PPLP Jawa Barat yang populasi nya adalah 8 orang.
3. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 8 orang.
4. Teknik yang digunakan adalah *De Ashi Harai.*

1.6 Batasan Istilah

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian, maka penulis menjelaskan istilah-istilah penting dalam penelitian ini, yaitu:

1. Metode bagian dan keseluruhan adalah untuk memperoleh pengertian suatu masalah secara menyeluruh maka setiap bagian atau komponen haruslah kita kenali terlebih dahulu demikian pula untuk mengenal dan mengerti seseorang dengan baik maka kita harus kenal dahulu sifat sifatnya, kebiasaan nya kesenangan nya, pantangan nya, karakteristik nya dan sebagainya (Harsono, 1988, hlm.141)
2. Pengaruh didefinisikan sebagai hubungan sebab-akibat yang ditimbulkan oleh dua hal. Sehingga, pengaruh adalah daya yang timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang dapat menyebabkan sesuatu terjadi atau mengubah yang sudah ada menjadi sesuatu yang lain sebagai hubungan sebab-akibat (Nurcahyanti, 2011)
3. Teknik bantingan *De Ashi Harai* menggunakan kaki sebagai salah satu faktor keberhasilannya menjatuhkan lawan dengan cara sapuan kaki. Dengan demikian teknik bantingan ini dapat dikategorikan sebagai salah satu teknik bantingan dengan menggunakan kaki. Menurut Kadir (2013. hlm, 49) teknik bantingan *De Ashi Harai* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

> "1. Tangan *tori* menarik tangan *uke* untuk merubah keseimbangan (*kuzushi*) *uke*, 2.Pada saat *uke* merubah posisi kaki (karena adanya tarikan tangan), maka secara bersamaan *tori* menempatkan telapak kakinya di mata kaki *uke* (lawan).3. Dengan harmonisasi tarikan tangan ke arah samping dan sapuan kaki, maka *tori* dapat menjatuhkan *uke* (lawan) ke arah samping."

Jadi hasil kutipan di atas, bahwa metode bagian dan keseluruhan bisa dipakai untuk meningkatkan teknik awal pada cabang olahraga judo untuk menunjang prestasi.