

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga itu berdasarkan sifat dan tujuannya dibagi kedalam 3 bagian, yaitu; olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga kompetitif yang memiliki tujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya seorang atlet di cabang olahraga yang mereka geluti melalui latihan di klub-klub maupun perkumpulan lainnya. Persaingan olahraga prestasi saat ini semakin ketat dan sudah berkaitan dengan harkat dan martabat suatu bangsa, oleh karena itu berbagai daya dan upaya dilakukan untuk mencapai prestasi. Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu judo (Theresia, 2020). Judo dikategorikan sebagai seni bela diri modern, yang kemudian berkembang menjadi olahraga Olimpiade.

Olahraga judo diciptakan oleh Prof. Jigoro Kano pada tahun 1882 sebagai cara mendidik fisik, mental, dan moral di Jepang. Olahraga Judo berasal dari olahraga Jujitsu yang diubah oleh Jigoro Kano. Judo adalah bentuk penyempurnaan dari Jujitsu (IJF.org, n.d.). Dalam olahraga judo perlu dikuasai berbagai macam teknik-teknik seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Dan juga perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*) (IJF.org, n.d.). Judo dapat didefinisikan sebagai olahraga “permainan” dari keseimbangan dan ketidakseimbangan secara konstan, aksi dan reaksi, dimana dua orang pejudo berjuang untuk mendapatkan poin dengan melakukan dan atau menjatuhkan lawan ke matras sebagai tanda pertandingan telah selesai, dengan menerapkan teknik memegang dan mengendalikan lawan (Martins et al., 2019).

Judo lebih dari sekedar belajar dan penerapan teknik beladiri saja, namun dalam keseluruhannya ini adalah memakai sistem fisik yang luar biasa, intelektual, dan pendidikan moral. Judo juga memiliki budaya, sistem, warisan, adat istiadat, dan tradisi (Gutierrez-Garcia et al., 2018). Akan tetapi dalam olahraga judo, tujuan

membanting lawan bukanlah untuk mencederai atau menghancurkan lawan (Purnamasari & Novian, 2021). Selain harus menguasai berbagai macam teknik-teknik, dalam judo sangat diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menuju prestasi yang lebih baik. Selain latihan, ada juga beberapa faktor yang harus dikuasai oleh setiap atlet judo atau *judoka* agar mencapai prestasi yang diinginkan oleh semua pejudo (Theresia, 2020). Kano mengatakan bahwa berbagai metode serangan dan pertahanan dan menjadi yakin bahwa semuanya bergantung pada penerapan satu prinsip yang mencakup segalanya, yaitu apapun tujuannya maka dapat dicapai dengan sebaik-baiknya dengan penggunaan pikiran yang paling efisien atau paling maksimal dan tubuh yang menjadi tujuan itu (IJF.org, n.d.).

Selama kompetisi judo, aksi tempur dan fase jeda sangat beragam dan hubungan antara variabel-variabel ini secara kolektif mewakili sistem serangan seorang atlet (Brito et al., 2017). Latihan atau pembinaan prestasi dapat dibina atau dilatih oleh pelatihnya. Dengan efektivitas latihan dapat menentukan berhasil atau tidak nya latihan dilihat dari presentase menang atau kalahnya pada atlet tersebut (Hassan et al., 2020). Tolak ukur dari pencapaian prestasi pada atlet bela diri melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan serta kekuatan dalam mempersiapkan diri, jauh-jauh hari sebelum pertandingan di mulai (Nisa & Jannah, 2021). Pengetahuan tentang rasio usaha-jeda khusus untuk bela diri penting bagi pelatih yang terlibat dalam persiapan teknis dan taktis atlet serta pelatih kekuatan yang terlibat dalam pengkondisian atlet tersebut (Del Vecchio et al., 2011). Strategi latihan yang optimal ditentukan dengan menganalisis upaya yang dilakukan dalam olahraga itu dan tidak hanya khusus program latihan saja, tetapi juga harus disesuaikan dengan jenis kelamin dan tingkat persaingan atau kompetisi (Detanico et al., 2012).

Meningkatkan prestasi atlet perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal yaitu meliputi faktor fisik, teknik, dan psikologis (Sholichah & Dwi, 2020). Secara umum, pemain judo pria dan wanita tidak berbeda dalam tindakan utama yang mereka lakukan selama

pertandingan (Franchini et al., 2008). Pemahaman tentang struktur temporal dari olahraga tertentu sangat penting untuk menggunakan program latihan sesuai dengan tujuan kompetisi (Soriano et al., 2019). Dalam pertandingan judo bukan hanya harus menguasai berbagai macam teknik serta melakukan latihan yang baik dan benar saja untuk mencapai prestasi yang diinginkan (Franchini et al., 2008). Upaya fisik yang tinggi adalah salah satu aspek yang akan berkontribusi pada kinerja pertandingan yang sukses, kinerja keseluruhan juga ditentukan oleh keterampilan khusus permainan dan kemampuan pemain (Sirotic et al., 2009). Dari sudut pandang secara praktis, mengingat latihan selama bertahun-tahun yang diperlukan agar terciptanya suatu teknik yang sangat efektif sangat sulit bagi *judoka* atau atlet judo untuk mencapai kemahiran yang tinggi pada berbagai macam variasi serangan (Franchini et al., 2008).

Di setiap *event* olahraga, analisis pertandingan sangat dibutuhkan karena sebagai salah satu tolak ukur hasil program latihan yang diberikan oleh pelatih pada atlet. Hal ini bukan menjadi hal yang baru dalam dunia olahraga (Del Vecchio et al., 2011). Di setiap olahraga prestasi sangat dibutuhkan dengan adanya analisis pertandingan, apalagi pada olahraga beladiri seperti Judo. Karena, sangat dibutuhkan hasil rekaman yang akurat dari suatu pertandingan dan kemudian menganalisis dan mendiagnosisnya, serta memberikan *feedback* kepada atlet atau pelatih untuk meningkatkan performa pada saat bertanding bukanlah hal baru dalam olahraga, khususnya judo (Miarka et al., 2012). Dalam beberapa dekade terakhir, analisis observasi atau pengamatan telah terbukti penting dalam olahraga beladiri. Dalam judo, dapat mengidentifikasi aspek atau faktor spesifik yang dapat ditingkatkan oleh pelatih dan atlet untuk memaksimalkan performa (Detanico et al., 2012). Jarang sekali para pelatih ketika mempersiapkan atlet pada saat pertandingan untuk mempelajari dan menganalisis video pertandingan-pertandingan sebelumnya.

Salah satu cara untuk menganalisis pertandingan yaitu dengan cara *time-motion* analisis. Dalam pertandingan judo bukan hanya menguasai berbagai macam teknik serta melakukan latihan yang baik dan benar untuk mencapai prestasi yang

diinginkan, akan tetapi salah satunya faktor yang mendukung untuk tercapainya prestasi yang diinginkan yaitu analisis *time-motion*. *Time-Motion* analisis ini dapat digunakan untuk mengukur pola gerakan fisik dan teknis atlet dari setiap pertandingan, memberikan informasi bagi pelatih dalam menentukan program yang akan dipilih (Duthie et al., 2005). Hasil dari analisis *time-motion* dapat meningkatkan program latihan untuk kekuatan dan pengkondisian secara spesifik karena memberikan wawasan tentang pemanfaatan sistem energi, dan dalam beberapa kasus pola gerakan secara spesifik yang digunakan selama pertandingan (Dobson et al., 2007). Analisis *time-motion* juga dapat memberikan informasi spesifik untuk persiapan fisik dan teknis pemain di setiap standar kompetitif (Sirotic et al., 2009). Dari hasil analisis *time-motion* pelatih bisa membuat strategi berikutnya untuk mengembangkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet sehingga dapat tercapainya hasil yang diharapkan.

Pemahaman tentang keterbatasan studi *time-motion* akan membantu meminimalkan penggunaan yang salah dari data pertandingan fisik dan teknis dalam pengaturan praktis (Dobson et al., 2007). Menghitung frekuensi, durasi rata-rata, dan total waktu yang dihabiskan dalam aktivitas merupakan hal mendasar dalam *time-motion* analisis. Hal lain yang menarik dari *time-motion* analisis adalah jarak atau waktu yang ditempuh selama pertandingan (Duthie et al., 2005). Analisis *time-motion* melibatkan kuantifikasi dalam pola gerakan yang terlibat dalam satu situasi pertandingan atau situasi pada saat olahraga, sehingga analisis *time-motion* memberikan informasi tentang kecepatan, durasi, dan jarak berbagai pola lokomotor selama pertandingan atau permainan olahraga (Dobson et al., 2007). Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk meneliti dan ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara analisis *time-motion* terhadap hasil pertandingan Judo pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Tahun 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan

sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara analisis *time-motion* terhadap hasil pertandingan Judo pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX tahun 2021?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar mempunyai gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara analisis *time-motion* terhadap hasil pertandingan Judo pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam semua penelitian sudah jelas bahwa hasil penelitian ingin memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, apabila penelitian ini telah diketahui adanya hubungan antara analisis *time-motion* terhadap hasil pertandingan Judo pada Pekan Olahraga Nasional (PON) tahun 2021, maka yang diharapkan dapat memperoleh manfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan bukti secara ilmiah serta memberikan sumbangan ilmu yang berarti mengenai hubungan antara analisis *time-motion* terhadap hasil pertandingan pada olahraga Judo.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat dijadikan pedoman atau referensi dalam melaksanakan penelitian khususnya dalam analisis *time-motion* pada olahraga Judo. Selain itu juga diharapkan bagi pelatih dan atlet untuk lebih mengetahui tentang analisis *time-motion* dalam hasil pertandingan Judo.

1.5 Batasan Masalah

Dalam setiap penelitian batasan penelitian sangat penting dan sangat diperlukan agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas arah tujuannya, baik dari segi aktual, tenaga, biaya dan lain sebagainya.

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

1. Video yang di analisis adalah video pertandingan Judo mulai dari babak penyisihan sampai babak final pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Tahun 2021.
2. Video yang di analisis yaitu video pertandingan Judo dengan kategori tarung.
3. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah video-video pertandingan Judo pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Tahun 2021 yang di analisis secara manual menggunakan *stopwatch*.
4. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dimana jumlah populasinya yaitu video pertandingan atlet Judo Jawa Barat yang bertanding pada Pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Tahun 2021 di Papua yang berjumlah 15 atlet dan Sampelnya yaitu 15 atlet yang dengan jumlah 8 atlet putra yang bertanding pada kelas -55kg, -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, -100kg, +100kg dan 7 atlet putri yang bertanding pada kelas -45kg, -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -78kg, +78kg. Dalam penelitian ini metode pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *non probability sampling*. Teknik *non probability* yang digunakan yaitu *total sampling*.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penulisan terinci dengan baik dan tidak ada kesalah pahaman dalam membaca, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Struktur organisasi skripsi ini berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, mulai dari bab 1 hingga bab terakhir. Dalam penelitian ini, memiliki susunan sesuai dengan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia 2019. Oleh karena itu, penulis memaparkannya sebagai berikut:

- 1) BAB I Pendahuluan: Bab ini merupakan bab perkenalan yang berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian dari awal skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi skripsi.
- 2) BAB II Kajian Pustaka: Berisikan tentang kajian pustaka, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting

karena bab ini membahas teori-teori, dalil-dalil, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti. Pada bab ini berisi tentang hubungan antara analisis *time-motion* terhadap hasil pertandingan judo pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX tahun 2021 di Papua.

- 3) BAB III Metode Penelitian: Berisikan tentang metodologi penelitian yang dijabarkan secara rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk kedalam komponen sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 4) BAB IV Temuan dan Pembahasan: Bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang terdiri dari dua hal utama, yakni analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, hipotesis penelitian, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan.
- 5) BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi: Bab ini berisikan tentang kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian berdasarkan kepada hasil analisis penelitian.