

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persyaratan untuk menghasilkan rekaman yang akurat suatu peristiwa dan kemudian menganalisis dan mendiagnosisnya, dan memberikan umpan balik kepada seorang atlet/pelatih untuk meningkatkan kinerja bukanlah hal baru dalam olahraga (Atkinson, 2001). Sudah banyak catatan yang menguraikan sejarah tentang peningkatan analisis *Time-Motion* dalam berbagai macam pertandingan olahraga (Vecchio, 2011).

Di setiap event olahraga analisis pertandingan sangat dibutuhkan karena sebagai tolak ukur hasil program latihan dari pelatih yang diberikan pada atlet juga sebagai timbal balik pada pelatih atau atlet. Hal ini bukan hal yang baru muncul dalam dunia olahraga. Analisis *Time-Motion* dapat digunakan untuk mengukur pola gerakan fisik dan teknis pertandingan yang berbeda, memberikan pedoman penting untuk pelatihan dalam olahraga pilihan (Duthie, 2005). Namun, informasi tentang *Time-Motion* sangat terbatas khususnya untuk tuntutan atlet judo (Franchini, 2011). Kurangnya data yang ada pada cabang olahraga judo tentang pentingnya *Time-Motion* sangat berpengaruh pada proses pelatihan dan pertandingan. Analisis *Time-Motion* dari pertandingan judo memungkinkan pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan proses pelatihan dan memaksimalkan hasil pada saat kompetisi.

Total durasi pertandingan judo adalah 4 menit untuk pria dan Wanita (IJF Refreeing Rules, 2008) di mana periode intensitas maksimal dan submaksimal dipertukarkan pada posisi *standing combat* dan posisi *groundwork combat*. Variasi intensitas dan gangguan konstan selama pertandingan judo menjadikan intermiten sebagai yang utama karakteristik olahraga ini (Franchini, 2009). Intermiten atau latihan berselang disebut juga *interval training* adalah latihan yang bercirikan adanya interval kerja diselingi interval istirahat (*recovery*). Latihan berselang pada pertandingan judo yaitu, ketika salah satu atlet membanting atlet lainnya namun tidak mendapatkan poin sempurna (*Ippon*) dan tidak berlanjut pada *ne-waza* kemudian wasit mengumumkan *Matte* (jeda) dan setelah itu wasit mengumumkan untuk memulai kembali pertandingan (*Hajime*).

Namun, pada PORDA XIII-2018 waktu pertandingan untuk kelas standar adalah 3 menit, hal itu dikarenakan kesepakatan seluruh pengurus cabang dari masing-masing daerah pada saat *Technical Meeting*. Waktu ini bisa berhenti sebelum waktu yang diberikan oleh aturan, apabila salah satu atlet mendapatkan poin maksimum (*Ippon*). Tetapi, waktu ini juga bisa berlanjut lebih dari waktu yang diberikan oleh aturan apabila dalam kasus 2 atlet sedang bertanding dan belum mendapatkan poin sampai akhir waktu yang sudah ditentukan maka waktu pertandingan ditambah hingga salah satu atlet mendapatkan skor apapun, periode ini disebut dengan *golden score*.

Judo merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan pakaian berbahan tebal yaitu *Judogi*. Seluruh teknik dalam judo melibatkan *gripping*. *Gripping* dalam judo disebut juga sebagai *kumi kata*. Salah satu tindakan terpenting dalam mencapai menang atau kalah adalah momen *Kumi Kata*. Pada saat atlet judo tidak memiliki kemampuan *kumi kata* yang baik dan kurangnya kekuatan jari pada saat melakukan *kumi kata*, maka atlet tersebut tidak dapat membanting lawannya ataupun bisa saja pada saat atlet tersebut mengambil teknik *nage-waza* namun lawannya menangkal memakai teknik *counter* yang akhirnya atlet tersebut mendapatkan kekalahan. Begitu sebaliknya pada saat atlet memiliki kemampuan *kumi kata* yang baik dan memiliki kekuatan jari yang besar pada saat melakukan *kumi kata*, maka atlet tersebut bisa membanting lawannya dan mendapatkan kemenangan. (Marcon et al., 2011) mengamati bahwa waktu sengketa *grip* mewakili $49\pm 10\%$ hingga $56\pm 9\%$ dari total waktu upaya, sedangkan data dari (E. Miarka et al, 2011) memungkinkan kita untuk memperkirakan bahwa fase ini mewakili sekitar 58% dari *standing combat time* dan 28% dari total *combat time* (termasuk *matte*). Dari penelitian tersebut terbukti bahwa *kumi kata* sangat berperan penting pada pertandingan judo.

Pada investigasi sebelumnya upaya jeda/*rest* saat pertandingan judo berlangsung sangat tinggi tingkatannya. Contohnya, Castarlenas and Planas (1997) mengamati bahwa biasanya pertandingan judo menampilkan 11 karya urutan yang terdiri dari 8 pada posisi *standing combat* dan 3 dalam posisi *groundwork combat* atau berada di permukaan matras dengan 7 kali *matte*. Mereka menunjukkan bahwa urutan upaya saat bertanding berlangsung selama sekitar 15 detik hingga 30 detik, dengan jeda istirahat sekitar 10 detik. Meskipun analisis notasi telah umum

digunakan dalam penelitian dan terapan pengaturan untuk menyelidiki tuntutan pertandingan kinerja dalam judo, evaluasi yang efektif dari gerakan waktu dan komponen, upaya pertandingan membutuhkan pengetahuan tentang faktor kontekstual yang berpotensi mempengaruhi kinerja fisiologis dan taktis di praktik intermiten (latihan berselang), seperti judo (Gutiérrez-Santiago, 2011).

Penelitian tentang gerak waktu kinerja juga dapat memberikan informasi khusus untuk persiapan fisik dan teknis atlet disetiap standar kelompok (Sirotic, 2009) pengetahuan dapat digunakan dalam evaluasi keterampilan khusus, kebutuhan metabolik dan analogi pertarungan nyata dalam hal anaerobik dan aerobik karakteristik (Almansba, 2007). Maka berangkat dari permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis time-motion pertandingan judo dengan tujuan sebagai tolak ukur pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan proses Latihan dan peningkatan prestasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diatas, maka penulis mencoba mengemukakan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang menjadi dasar dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Berapa jumlah total *Combat Time*?
- 1.2.2 Berapa jumlah total *Standing Combat time*?
- 1.2.3 Berapa jumlah total *Displacement Without Contact*?
- 1.2.4 Berapa jumlah total *Gripping time*?
- 1.2.5 Berapa jumlah total *Groundwork Combat time*?
- 1.2.6 Berapa jumlah total *Matte*?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pola gerakan yang berbeda dalam pertandingan judo berdasarkan analisis *Time-Motion* untuk mengoptimalkan proses pelatihan dan kompetisi pada Atlet Junior PORDA-XIII2018. Maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui berapa jumlah total *Combat Time*.
- 1.3.2 Untuk mengetahui berapa jumlah total *Standing Combat time*.
- 1.3.3 Untuk mengetahui berapa jumlah total *Displacement Without Contact*.
- 1.3.4 Untuk mengetahui berapa jumlah total *Gripping time*.

1.3.5 Untuk mengetahui berapa jumlah total *Groundwork Combat time*.

1.3.6 Untuk mengetahui berapa jumlah total *Matte*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para atlet dan pelatih khususnya pada cabang olahraga Judo yang telah dirumuskan untuk membantu mengoptimalkan proses pelatihan dan kompetisi atlet pada saat pertandingan juga mempermudah pelatih dalam mengevaluasi kepada atletnya karena kesalahan – kesalahan yang terjadi pada saat pertandingan, sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

1.4.1.1 Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan kepada mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten terhadap pelatihan cabang olahraga Judo.

1.4.1.2 Penelitian ini dapat menjadikan referensi para pelatih untuk menentukan latihan peningkatan prestasi yang dibutuhkan oleh atlet cabang olahraga Judo.

1.4.1.3 Sebagai dasar penelitian semacam dimasa mendatang.

1.4.2 Secara Praktis

1.4.2.1 Untuk peneliti dapat menjawab mengenai hasil pertandingan PORDA XIII-2018 pada cabang olahraga Judo.

1.4.2.2 Untuk memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan cabang olahraga Judo.

1.4.2.3 Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga Judo untuk membina atlet melalui hasil dan analisis *time-motion* pertandingan PORDA XIII-2018.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan 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. Pada bab I dalam penelitian ini terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi. Lalu, bab II terdiri dari kajian pustaka, kerangka pemikiran. Selanjutnya

pada bab III berisi metode penelitian, populasi atau sampel penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, serta analisis data. Setelah itu pada bab IV berisikan pengolahan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian yang diambil, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan. Bab V berisikan simpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian