

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN BANTINGAN MOROTE SEOI NAGE PADA ATLET JUDO

Novira Sandradewi¹, Mahmuddin²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara

E-mail : novirasandradewi90@gmail.com; mahmuddin@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk pengembangan variasi latihan bantingan *morote seoi nage* pada olahraga judo. Untuk mengetahui kelayakan produk variasi latihan bantingan *morote seoi nage*. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (R&D) yaitu menghasilkan sebuah pedoman variasi latihan bantingan *morote seoi nage* pada atlet judo. Subjek uji coba lapangan yaitu atlet judo PPLP, atlet judo PJB, atlet judo Trisula. Jumlah subjek pada uji coba skala kecil sebanyak 13 orang dan uji coba skala besar sebanyak 19 orang atlet judo. Hasil kesimpulan penelitian dijelaskan bahwa pengembangan variasi latihan bantingan *morote seoi nage* berpedoman kepada teknik pelaksanaan bantingan *morote seoi nage*, metode cara melatih, intruksi pelatih, intensitas latihan, dan pengulangan latihan dengan memanfaatkan alat-alat yang sederhana. Pengembangan variasi latihan bantingan *morote seoi nage* memiliki kriteria “sangat baik” dengan makna “layak” dan dapat digunakan.

Keywords: Judo Sports; Slamming; Morote Seoi Nage

© Jurnal Penelitian Bidang Pendidikan. All rights reserved

A. INTRODUCTION

Olahraga saat ini merupakan kebutuhan yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia. Tujuan olahraga dapat dicapai tergantung dari kebutuhan masing-masing individu. Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai melalui olahraga terdapat beberapa macam olahraga seperti olahraga kesehatan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Tujuan olahraga kesehatan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan olahragawan. Olahraga rekreasi yaitu olahraga sebagai media bermain yang bersifat menyenangkan, sehingga olahraga tidak hanya melelahkan tetapi menyenangkan. Olahraga prestasi yaitu olahraga mengembangkan potensi dalam diri sehingga menghasilkan prestasi dapat dibanggakan.

Jenis-jenis olahraga terbagi menjadi beberapa macam, yaitu olahraga di air, olahraga permainan dan olahraga bela diri. Dalam perkembangan waktu beladiri terus berkembang sehingga terdapat berbagai macam-macam aliran beladiri, seperti karate,

silat, gulat, tinju, wushu, Judo dan masih banyak lainnya. Semua macam beladiri diatas termasuk dalam olimpiade atau kejuaraan. Maka dari itulah beladiri bukan hanya untuk pertahanan diri dari gangguan lingkungan atau kehidupan tetapi sudah menjadi suatu ajang presta yang dipertandingkan. Suatu prestasi tidak dapat di dapatkan secara instan atau tiba-tiba tetapi harus melalui pembinaan dan latihan yang terprogram untuk mencapai prestasi. Dalam pencapaian prestasi yang tinggi terdapat beberapa aspek-aspek yang harus terpenuhi, yaitu aspek kondisi fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Seperti yang dikemukakan Harsono (1988:100), bahwa“Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Olahraga judo merupakan bagian daripada cabang olahraga beladiri dan merupakan salah satu cabang yang banyak diminati masyarakat. Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan diklub-klub, maupun perkumpulan lainnya. Oleh karena itu perlu ada upaya atau usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet. Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul dalam diri seorang pejudo. Selain itu perlu ditunjang oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih, dan didukung juga sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga, juga harus ditunjang oleh program latihan yang direncanakan dengan baik, terarah, dan bermutu. 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 (1988:100) bahwa: “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Latihan *morote seoi nage* ini membutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang matang agar teknik bantingan *morote seoi nage* dilakukan secara sempurna. Hendaknya latihan bantingan *morote seoi nage* dapat dilakukan secara variatif sesuai dengan beberapa kondisi saat ingin menggunakan teknik bantingan *morote seoi nage*. Dari hasil wawancara dengan bapak I Wayan Sutikno dapat peneliti simpulkan bahwa latihan *morote seoi nage* merupakan teknik bantingan yang dominan dilakukan atlet saat bermain. Untuk dapat melakukan teknik bantingan *morote seoi*

nage dengan sempurna maka harus berpedoman kepada program latihan dengan pelaksanaan latihan bantingan yang bervariasi. Untuk dapat melakukan teknik bantingan *morote seoi nage* tentunya harus mempersiapkan kematangan teknik atlet dalam melakukan bantingan didukung dengan kemampuan fisik atlet. Pelatih menerapkan latihan bantingan secara umum yaitu menerangkan dan memberikan contoh *step by step* bagaimana proses pelaksanaan bantingan dari awal gerakan hingga akhir gerakan. Dapat disimpulkan bahwa teknik bantingan *morote seoi nage* adalah teknik yang sering sukses mendapatkan nilai *ippon* saat pertandingan dan biasa dilakukan atlet. Untuk melatih teknik bantingan *morote seoi nage* atlet harus paham bagaimana pelaksanaan latihan dengan benar agar teknik dapat dilakukan saat bertanding

B. METHODS

Model penelitian pengembangan ini adalah penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa pengembangan variasi latihan bantingan *morote seoi nage*. Sugiyono (2012:407) metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut Pengguna Produk.

Tempat penelitian untuk kelompok kecil dilaksanakan di Jl. Bhayangkara, No.303 Medan Tembung pada tanggal 1 November 2019 dan 5 November 2019. Untuk uji kelompok besar dilaksanakan di Jl. Bhayangkara, NO. 303 Medan Tembung dan Jl. Gaharu, No. 6 Medan pada tanggal 8 November 2019 dan 15 November 2019

Pada uji coba kelompok kecil dilakukan dapat melibatkan subyek minimal 13 orang dari PPLP dan PJB judo club. Pada uji coba kelompok besar dalam penelitian ini, dilakukan peneliti melibatkan 19 dari club PPLP, PJB, dan Trisula Judo Club.

Rancangan langkah-langkah pengembangan alat kecepatan reaksi pada permainan bola voli tahun 2019 dalam Gambar 1.



Gambar 1. Langkah-langkah penggunaan metode *Research and development* (R&D).

Sumber: Sugiyono, (2012:409).

Peneliti ditekankan untuk menemukan potensi dan masalah yang akan dikembangkan menjadi sesuatu yang berguna dalam pengembangan. Peneliti menemukan penyimpangan yang diharapkan dengan apa yang terjadi, sehingga peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian pengembangan yang berhubungan dengan teknik bantingan *morote soei nage*.

Dari analisis kebutuhan yang dihimpun dari observasi dan wawancara dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada para pelatih, diperoleh analisis kebutuhan yang dapat ditarik kesimpulan bahwa ide untuk membuat sebuah penelitian pengembangan variasi latihan bantingan *morote soei nage* sehingga dapat membantu pelatih untuk menambah program latihan khususnya pada teknik bantingan pada olahraga judo.

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan dapat bervariasi modelnya. Sugiyono (2012:412) bahwa desain produk harus diwujudkan dalam gambar atau bagan, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan untuk menilai dan membuatnya. Desain produk merupakan segala sesuatu yang dilakukan untuk keistimewaan dan kebermanfaatan suatu produk. Desain produk memiliki beragam wujud dan tampilan tergantung pada kebutuhan objek penelitian

Pada tahap validasi desain adalah tahap dimana menguji dan menilai suatu produk yang dikembangkan oleh para validator ahli dalam bidangnya. Sugiyono (2012:407) “untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Kembali ditegaskan lagi oleh Sugiyono (2012:414) validasi desain adalah “merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini metode mengajar secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak”. Dapat disimpulkan validasi desain ini yaitu menghadirkan validator ahli untuk dapat menilai tingkat keefektifan desain yang dikembangkan, apakah desain layak untuk diterapkan sesuai pada kebutuhan dan potensi masalah yang diteliti

Setelah melewati tahap validasi desain maka dilanjutkan pada perbaikan desain yang sudah didiskusikan dengan validator ahli. Sugiyono (2012:414) adalah “yang bertugas memperbaiki desain adalah peneliti yang mau menghasilkan produk tersebut”, dengan demikian peneliti akan mencoba untuk memperbaiki desain alat ini dengan sebaik mungkin. Dapat disimpulkan bahwa tahap revisi desain ini merupakan tahap perbaikan hasil revisi oleh validator ahli. Pada tahap ini sudah diketahui kelemahan

dan kekurangan desain pada tahap awal pembentukan desain produk. Tujuan dari pada tahap ini yaitu untuk memperbaiki desain produk menjadi desain yang lebih baik lagi.

Pada tahap uji coba produk ini adalah suatu proses eksperimen yaitu pengujian produk yang sudah divalidasi dan direvisi pada tahap awal. Sugiyono (2012: 303) eksperimen dapat dilakukan dengan cara membandingkan keadaan sebelum dan sesudah (*before-after*) atau dengan membandingkan dengan kelompok yang tetap menggunakan sistem yang lama. Dapat disimpulkan bahwa uji coba produk merupakan (1) Proses eksperimen yaitu menguji keefektifan produk yang dikembangkan. (2) Melakukan pengujian produk yang sudah melewati tahap revisi desain. (3) Termasuk uji coba lapangan awal yang dilakukan pada skala kecil. Ujicoba ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi apakah metode mengajar baru tersebut lebih efektif dan efisien dibandingkan metode mengajar yang lama atau yang lain. Tahap ujicoba produk ini bertujuan juga untuk mencari masukan, saran dan tahap penilaian terhadap produk yang akan dikembangkan.

Revisi Produk 1, Tahap revisi produk merupakan proses perbaikan setelah dilakukannya uji coba pada skala kecil. Borg & Gall (1983) *Main product revision*, yaitu melakukan perbaikan terhadap produk awal yang dihasilkan berdasarkan hasil ujicoba awal. Perbaikan ini sangat mungkin dilakukan lebih dari satu kali, sesuai dengan hasil yang ditunjukkan dalam ujicoba terbatas, sehingga diperoleh draft produk (model) utama yang siap diuji coba lebih luas.

Pada tahap ini tidak jauh berbeda pengertian dengan tahap revisi desain, pada tahap ini merupakan tahap perbaikan produk yang sebelumnya sudah melewati tahap revisi desain untuk mendapatkan produk model utama yang siap di uji coba lebih luas.

Uji coba Skala Besar, Pada tahap ini hampir sama halnya dengan menguji produk setelah perbaikan sebelumnya. Sama dengan yang dikemukakan Borg & Gall (1983): *Operational field testing*, yaitu langkah uji validasi terhadap model *operasional* yang telah dihasilkan. Dilaksanakan pada 10 sampai dengan 30 sekolah melibatkan 40 sampai dengan 200 subyek. Pengujian dilakukan melalui angket, wawancara, dan observasi dan analisis hasilnya. Tujuan langkah ini adalah untuk menentukan apakah suatu model yang dikembangkan benar-benar siap dipakai di sekolah tanpa harus dilakukan pengarahan atau pendampingan oleh peneliti/pengembang model. Dapat disimpulkan bahwa uji coba pemakaian ini adalah uji coba skala lebih besar dengan

tujuan menentukan kesiapan produk tanpa pendampingan atau arahan dari tim pengembang model.

Pada tahap ini adalah perbaikan pada tahap akhir untuk menghasilkan sebuah produk yang valid dan efektif diterapkan secara massal atau dalam lingkup luas. Seperti halnya dikatakan Borg & Gall (1983) *Final product revision*, yaitu melakukan perbaikan akhir terhadap model yang dikembangkan guna menghasilkan produk akhir (*final*).

Implementasi Model, Pada tahap ini merupakan tahap akhir yaitu produk di implikasikan kepada masyarakat luas. Seperti halnya dikatakan Borg & Gall (1983) "*Dissemination and implementation*, yaitu langkah menerapkan produk/model yang dikembangkan kepada khalayak/masyarakat luas. Instrument penilaian berguna untuk mendapatkan data dari pengembangan variasi latihan *morote seoi nage* pada atlet judo.

Teknik analisis kualitatif bersifat induktif yaitu suatu analisis yang diperoleh berdasarkan hasil data. Sedangkan teknik analisis kuantitatif bersifat deskriptif berupa persentase. Teknik analisis data pada penelitian ini mengacu pada teknik analisis penelitian pengembangan sebagaimana yang sudah dipaparkan pada pendapat diatas yaitu menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Kemudian dikerjakan sesuai dengan prosedur penelitian dan pengembangan. Selanjutnya semua data yang terkumpul dinilai sesuai kategori agar dapat memperjelas perbaikan atas produk yang telah dikembangkan. Penyajian data harus jelas dipaparkan berupa tabel, diagram, bagan, grafik atau perhitungan persentase. Penilaian dan saran para ahli juga menjadi acuan penting dalam memperbaiki dan menyempurnakan produk buku variasi latihan *morote seoi nage*.

C. RESULTS AND DISSCUSSION

Dari hasil analisis kebutuhan yaitu dengan melakukan penyebaran angket kepada atlet Trisula Judo *Club* sebanyak 10 orang dan atlet Medan Judo *Club* sebanyak 12 orang. Hasil dari angket analisis kebutuhan pada latihan bantingan *morote seoi nage* disimpulkan bahwa 100 % atlet membutuhkan bentuk latihan bantingan *morote seoi nage* yang bervariasi. Atlet mengakui pada saat melakukan proses latihan bantingan yaitu 72,7 % atlet merasa jenuh dengan bentuk latihan yang diterapkan. Berdasarkan hasil penyebaran angket kepada atlet dapat disimpulkan bahwa adanya kebutuhan untuk variasi latihan bantingan *morote seoi nage* dan perlu adanya pengembangan variasi latihan bantingan *morote seoi nage*.

Validasi ahli pada penelitian ini terdiri dari 3 orang ahli pada bidangnya, ahli yang peneliti tetapkan pada penelitian ini yaitu ahli olahraga, ahli pelatih judo, ahli wasit judo untuk memberikan penilaian terhadap variasi latihan bantingan morote seoi nage. Berdasarkan data yang diperoleh dari Ahli Olahraga terhadap 4 aspek penilaian terhadap produk variasi latihan bantingan *morote seoi nage* yaitu aspek kejelasan latihan, aspek kesesuaian latihan, aspek kemenarikan latihan, dan aspek kemudahan latihan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persentase kejelasan bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 82,85%, kesesuaian bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 82,85%, kemenarikan bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 82,85%, dan kemudahan bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 74,28%. Dari total keseluruhan masing-masing aspek diperoleh nilai keseluruhan dengan persentase 80,71%.

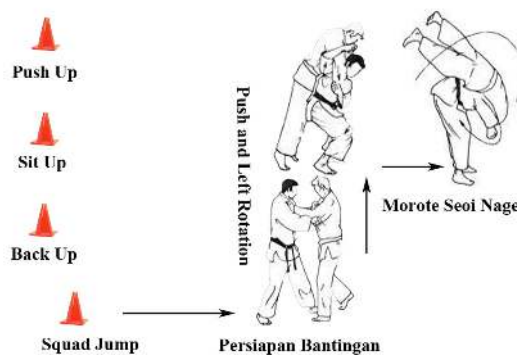
Berdasarkan data yang diperoleh dari Pelatih Judo terhadap 4 aspek penilaian terhadap produk variasi latihan bantingan *morote seoi nage* yaitu aspek kejelasan latihan, aspek kesesuaian latihan, aspek kemenarikan latihan, dan aspek kemudahan latihan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persentase kejelasan bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 85,71%, kesesuaian bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 88,57%, kemenarikan bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 88,57%, dan kemudahan bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 82,85%. Dari total keseluruhan masing-masing aspek diperoleh nilai keseluruhan dengan persentase 86,42%.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Wasit Judo terhadap 4 aspek penilaian terhadap produk variasi latihan bantingan *morote seoi nage* yaitu aspek kejelasan latihan, aspek kesesuaian latihan, aspek kemenarikan latihan, dan aspek kemudahan latihan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persentase kejelasan bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 82,85%, kesesuaian bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 94,28%, kemenarikan bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 85,71%, dan kemudahan bentuk variasi latihan bantingan morote seoi nage diperoleh sebesar 82,85%. Dari total keseluruhan masing-masing aspek diperoleh nilai keseluruhan dengan persentase 86,42%.

Subjek uji coba pada penelitian ini yaitu atlet judo PPLP, Atlet PJB, dan Atlet Judo Trisula Medan. Subjek uji coba berfungsi memperoleh informasi tanggapan subjek terhadap variasi latihan bantingan morote seoi nage setelah dilakukan uji coba. Uji coba skala kecil diterapkan kepada 13 orang atlet judo dan diperoleh hasil persentase tanggapan subjek terhadap variasi latihan bantingan morote seoi nage sebesar 84,97%. Pada uji coba skala besar diterapkan kepada 19 orang atlet judo dan diperoleh hasil persentase tanggapan subjek uji coba terhadap variasi latihan bantingan morote seoi nage sebesar 93,17%.

Dari data uji coba skala kecil dan uji coba skala besar terjadi peningkatan efektivitas variasi latihan bantingan morote seoi nage sebesar 8,2%. Dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan bantingan morote seoi nage pada olahraga judo dari hasil tanggapan subjek uji coba memiliki kriteria “sangat baik”. Oleh karena itu hasil pengembangan variasi latihan bantingan morote seoi nage “layak” dan dapat “digunakan”.

Penyempurnaan Produk, Latihan bantingan morote seoi nage terdiri dari 20 variasi latihan dan dilakukan uji coba kepada subjek uji coba dilapangan pada skala kecil dan uji coba skala besar untuk melihat efektivitas variasi latihan bantingan morote seoi nage. Uji coba dilakukan dengan cara menerapkan bentuk latihan bantingan morote seoi nage kepada subjek uji coba yaitu atlet judo sebanyak 20 variasi latihan. Salah satu latihan bantingan morate seoi nage yaitu : Variasi Latihan Bantingan *Circuit Training to Morote Seoi Nage II*



Gambar 2. Latihan *Circuit Training to Morote Seoi Nage II*

Petunjuk Latihan :

Tori : Pemain yang melakukan Bantingan *Morote Seoi Nage*

Uke : Pemain yang dibanting

Pelaksanaan Latihan: (1) *Tori* melakukan latihan *push up* tergantung program pelatih pada pos 1; (2) Dari pos 1 *tori* menuju pos 2 dan melakukan *sit up* sesuai program yang diberikan pelatih; (3) Dari pos 2 *tori* menuju pos 3 dan melakukan latihan *back up* sesuai dengan program yang diberikan pelatih; (4) Dari pos 3 *tori* menuju pos 4 dan melakukan latihan *squad jump* sesuai program yang diberikan pelatih; (5) Dari pos 4 *tori* menuju posisi *uke* dan melakukan persiapan bantingan *morote seoi nage*; (6) Selanjutnya *tori* mendorong *uke* dan secara bersamaan *tori* melakukan pergerakan memutar badan dengan cara melangkahkan kaki kiri kesamping kiri dan memutar pegangan serta seluruh tubuh *uke* mengikuti gerakan putaran badan; dan (7) Pada akhir gerakan memutar badan lakukan secara cepat bantingan *morote seoi nage*.

Pelaksanaan Bantingan *Morote Seoi Nage*: (1) *Tori* melangkah maju dengan memegang kerah baju (lapel), lalu siku kanan diselipkan dibawah ketiak kanan *uke* sehingga seluruh lengan *uke* akan menutupi lengan kanan *tori*; (2) Kemudian *tori* memutar badan dan menumpukan berat badan *uke* pada punggung *tori*, secara bersamaan *tori* membentuk lutut ditekuk atau sikap pasang kuda-kuda; (3) Setelah seluruh badan *uke* telah menumpu pada punggung *tori*, tungkai kaki yang tadi ditekukkan secara bersamaan diluruskan, tangan masih memegang kerah baju *uke*, bersamaan dengan pergerakan tungkai tangan ditarik menuju bawah badan sehingga tubuh membentuk posisi rukuk. Jatuhkan *uke* ke arah depan badan.

D. CONCLUSION

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini dapat Mengembangkan variasi latihan bantingan *morote seoi nage* berpedoman kepada teknik pelaksanaan bantingan *morote seoi nage*, metode cara melatih, intruksi pelatih, intensitas latihan, dan pengulangan latihan dengan memanfaatkan alat-alat yang sederhana. Dan Mengembangkan variasi latihan bantingan *morote seoi nage* memiliki kriteria “sangat baik” dengan makna “layak” dan dapat digunakan. Adapun saran untuk penelitian ini yaitu Variasi latihan bantingan *morote seoi nage* diharapkan memberikan manfaat bagi pelatih dalam menerapkan bentuk latihan bantingan pada atlet judo, diharapkan menjadi pedoman bagi atlet judo untuk melatih bantingan *morote seoi nage* dan diharapkan agar peneliti lain menguji pengaruh bentuk variasi latihan bantingan *morote seoi nage* untuk penelitian lebih lanjut.

REFERENCES

- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction*, Fifth Edition. New York: Longman.
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA