

ANALISIS KEMENANGAN MOCHAMMAD SYAIFUL RAHARJO DALAM PARTAI FINAL SEA GAMES PADA BABAK FINAL TAHUN 2015 DAN 2017

Yuse Aurelia Al Hayyu

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Yuse.17060484066@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Judo ialah beladiri olahraga individu yang membutuhkan keterampilan bermain, taktik, teknik, fisik, serta *sparring* yang banyak untuk kemenangan saat bertanding. Beladiri judo ini juga membutuhkan jam terbang bertanding yang cukup banyak serta latihan teknik sebanyak mungkin, karena dalam bertanding keterampilan serta fisik sangat diperlukan untuk sebuah keberhasilan untuk mencapai tujuan. Tujuan Penelitian ini yaitu menjabarkan teknik – teknik yang membuat Syaiful mendapatkan kemenangan dalam partai final cabang olahraga judo pada Sea Games 2015 dan 2017. Metode penelitian yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif yang terbatas, pada analisis teknik yang dilakukan pada partai final cabang olahraga Judo pada tahun 2015 dan 2017. Hasil penelitian bahwa untuk memenangkan pertandingan di dukung adanya latihan fisik, teknik, taktik serta memperbanyak *sparring* dan Syaiful Raharjo berhasil mendapatkan nilai IPPON dengan menggunakan teknik *Ippon seoi nage* dan waktu 52 detik pada babak final Sea games 2015 pada saat melawan Lee you ren (Singapore), dan pada saat melawan Chong (Malaysia) di Sea games 2017 Syaiful raharjo menggunakan teknik O-soto garai dan mendapatkan nilai *wazari* dalam waktu 05.00 menit. Kesimpulan artikel ini berdasarkan hasil observasi kemenangan Syaiful raharjo mempertahankan kemenangan di Sea games 2015 dan 2017 yaitu hasil dari latihan fisik serta menunjangnya teknik, taktik secara variasi dan adanya faktor jam terbang *sparring* di Korea serta bertanding di kejuaraan dunia sehingga sangat mudah untuk membaca gerak lawan saat bertanding.

Kata kunci : Kemenangan, Judo , Teknik judo

Abstract

Judo is an individual sport that requires a lot of playing, skill, technique, physical, and sparring skills to win when competing. This judo martial arts also requires a lot of flying hours and as much technical training as possible, because in competing skills and physicality are very necessary for an achievement to achieve goals. 1. Purpose of this study by describing the techniques that made them win in the final party. Judo sports at the 2015 and 2017 Sea Games. The research method used is a limited descriptive analysis technique, on the technical analysis carried out in the final Judo sports in 2015 and 2017. The results showed that to win the match is supported by physical training, Techniques, tactics and more sparring and Syaiful Raharjo managed to get IPPON scores by using the Ippon seoi nage technique and 52 seconds in the 2015 Sea games final round against Lee Anda Ren (Singapore), and against Chong (Malaysia) in the Sea games 2017 Syaiful Raharjo uses the O-soto garai technique and get the wazari value within 05.00 minutes. The conclusion of the article is based on the observation of Syaiful Raharjo's victory in defending victory in the 2015 and 2017 Sea games, namely the results of physical training and supporting techniques, tactics in variation and the existence of sparring hours in Korea and competing in world championships so that it is very easy to read opponents' movements when competing. .

Keywords: Victory, Judo, Judo technique

PENDAHULUAN

Judo merupakan olahraga beladiri yang dilakukan secara individu. Quamila *et al.* (2012) mengartikan bahwa arti dari kata *jujutsu* dan *judo* ditulis dalam dua bentuk huruf Cina, kedua kata *ju* antara *jujutsu* dan *judo* memberikan pengertian yang sama yaitu lemah lembut atau memberikan jalan, *jutsu* bisa diartikan sebagai seni dan latihan, sedangkan *do* berarti prinsip atau cara yang menjadi konsep hidup diri sendiri. Jujitsu bisa diartikan sebagai seni yang “lemah lembut” dengan tujuan mengalah lebih dahulu untuk mencapai suatu kemenangan. Pertandingan dalam judo terdapat 2 jenis yang resmi yaitu *Nagenokata* dimana 2 atlet menampilkan gerakan” teknik judo secara indah dan kompak dan *fighter* adalah jenis kategori pertandingan individu yang langsung berkontak teknik dengan lawan dan itu kategori jenis yang keras karena melibatkan semua tubuh kita maka dari itu olahraga judo dalam menyiapkan pertandingan PBJSI selalu memberangkatkan Atletnya yang sudah masuk pelatnas *training camp/ sparring* di Korea, karena di tempat itulah baik teknik atau fisik mereka di tempa, tidak hanya pelatihnya sendiri di korea, banyak atlet yang ingin menjadi teman untuk menimba ilmu dan menambah *sparring* seperti yang di jelaskan dalam suatu kutipan wawancara (Sport.detik.com)

Banyak nya suatu teknik dalam judo kita memerlukan suatu teknik yang unggulan sebagai teknik mematkan sehingga berguna pada pertandingan untuk mencapai kemenangan karena terbiasanya melatih teknik tersebut untuk itu seorang *fighter* menurut (Wahyuni Sovia, 2020) memerlukan jenis faktor latihan ledakan daya otot yang besar karena kemampuan bekerja otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu singkat, kesimpulannya bahwa latihan yang dilakukan secara berulang ulang dengan menghubungkan antara kekuatan dan kecepatan dalam berkontraksi akan membentuk *explosive power* pada atlet, sehingga untuk meledakkan suatu teknik perlu daya ledak tungkai yang besar. Faktor latihan tersebut akan mencapai tujuan membanting dengan nilai sempurna.

Dengan latihan yang keras dan seringnya latihan *sparring* dengan orang” korea prestasi yang di capai Indonesia pada Sea games 2015 tim Indonesia tampil sebagai juara umum karena berkah persiapan latihan yang cukup matang di Korea, dari 10 nomor pertandingan sea games 2015 Indonesia mendapatkan empat emas satu perak dua

perunggu, emas tersebut yaitu Syaiful raharjo (kelas -66kg), Ni kadek pandini (kelas -57kg), Gerrad christopher george (kelas -81kg), Horas manurung (kelas -90kg). Kemudian pada Sea games 2017 tim Indonesia kembali lagi menyumbang emas, tetapi kali ini mendapatkan 2 medali emas 1 perak 1 perunggu. Kali ini emas di peroleh oleh Syaiful raharjo (kelas 66kg) dan Iksan apriyadi (kelas -73), medali perak Horas manurung (-81), dan medali perunggu Hevrillia windawati (-70kg). Sesudah itu Indonesia sebelum pertandingan Sea games 2017 mengikuti kejuaraan Dunia Grand Prix 2017 dan yang berhasil menyumbang medali perunggu yaitu Syaiful raharjo (Suara.com)

Prestasi dari kejuaraan” yang telah di mainkan oleh atlet –atlet tersebut dengan prestasi yang baik Syaiful raharjo adalah atlet yang mempertahankan emas Sea games sebanyak 2 kali dan peraih medali perunggu di kejuaraan dunia, hal tersebut banyak yang telah syaiful raharjo lewati yaitu pada Sea games 2015 pengorbanan meninggalkan keluarga, istrinya selama 6 bulan lebih di jakarta, serta meninggalkan ibunya yang sakit, dan itu semua sudah terbayar dengan prestasi yang di dapatkan oleh syaiful raharjo pada prestasi yang di raihnya (Liputan6.com)

Kemudian Sea games 2017 syaiful raharjo meninggalkan keluarganya yang di mojoberjo selama 2 tahun pengorbanannya berhasil berbuah manis karena telah mengalahkan tuan rumah Chong Wei Fu. Sebelum final Syaiful menundukkan Surasak Puntanam (Thailand) dan menyingkirkan atlet Filipina Shugen Nakano pada laga perempat final, tetapi dalam waktu 2 tahun itu 3 bulan sekali syaiful raharjo pulang tiga bulan sekali karena anak yang nomor duanya sempat sakit anemia, sehingga butuh donor darah, dengan ini informasi di dapatkan oleh (Nurmansyah Rizky. 2017). Karena banyaknya pengalaman bertanding teknik pun juga banyak yang di pelajari atau di dapatkan oleh syiful raharjo, serta keterampilan saat bermain atau bertanding itu menjadi penting untuk mencapai prestasi yang di inginkan. Keterampilan bermain dalam judo muncul dengan adanya latihan kombinasi teknik serta melatih taktik saat menyerang lawan dan dibutuhkan latihan sparing secara berkali kali, dengan begitu pemain dapat mudah membaca pergerakan lawan saat bertanding, sehingga muncul strategi membanting lawan secara cepat. Berdasarkan Sin Tjung Hauw (2016) dalam Menyiapkan atlet agar matang menghadapi

pertandingan) yaitu juga dengan memerlukan performa atau prestasi yang maksimal dalam olahraga, tidak hanya dibutuhkan latihan fisik, taktik, teknik, dan strategi, tetapi latihan mental juga perlu untuk menghasilkan mental yang baik, karena semua cabang olahraga juga memerlukan latihan mental dan fisik

Sistem peraturan pada pertandingan judo dinyatakan menang apabila kita memperoleh bantingan atau *newaza* sesuai peraturan pertandingan yang berlaku, perolehan nilai 100 (*ippon*) apabila lawan mendarat ke matras dengan badan full menempel matras dan tanpa melihat durasi waktu pertandingan dinyatakan selesai atau menang telak, dan perolehan nilai 1 apabila badan lawan mendarat dengan separuh badan menempel matras serta lawan belum memperoleh poin dan waktu durasi pertandingan selesai, pertandingan dinyatakan menang karena menunduduki nilai yang unggul.

(Kassim Ahmas Fikri Mohd *et al.*,2020) mengemukakan pendapat pembinaan prestasi dapat dibina dengan pelatih nya, dengan efektivitas pembinaan dapat ditentukan melalui hasil kinerja yang berhasil misalnya, dapat dilihat dari persentase menang atau kalah pada atlet tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut dengan kemenangan syaiful 2 kali berturut – turut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan peneliti menjabarkan teknik – teknik yang membuat syaiful bisa menang berturut – turut

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis metode analisis deskriptif eksploratif dengan pendekatan expose, yang bertujuan untuk menjabarkan teknik – teknik yang membuat syaiful bisa menang 2 kali berturut - turut atas fenomena yang telah terjadi di lapangan. Menurut Suharsimi Arikunto (2013) pengertian deskriptif adalah penelitian dengan bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan sesuatu hal, misalnya suatu keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dan lain – lain.

Sasaran yang dalam penelitian ini yaitu mengetahui kemenangan Syaiful melalui teknik – teknik yang muncul di pertandingan, sehingga Syaiful raharjo berhasil mendapatkan kemenangan berturut turut hingga babak final di Sea games 2015 dan 2017 di sea games.

Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa lembar observasi yang berisikan teknik – teknik judo dengan jumlah 40 teknik bantingan

serta teknik *newaza*, serta lembaran skor untuk mengamati hasil poin dari suatu pertandingan, dengan begitu kita mengetahui teknik apa saja yang sering muncul atau sering di pakai saat menghadapi lawan yang sulit ataupun mudah, sehingga pengorbanan syaiful raharjo untuk latihan terbayar dengan kemenangan.

Sumber data penelitian ini adalah berupa video dari cuplikan di youtube dengan judul, pertandingan final round judo 66 kg Syaiful (Indonesia) vs Chong (Malaysia) 2017 dan pada tahun 2015 Syaiful (Indonesia) vs Lee you ren (Singapore) dengan alamat youtube 28th Sea Games Singapore 2015.1 st and 2nd final Match Judo.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu, mengambil video dari internet yang bersumber dari youtube, video diberikan kepada dua ahli judo untuk validasi, kemudian peneliti mendapatkan hasil video yang tervalidasi. Kemudian penelitian dengan mencatat dan mengamati pertandingan syaiful raharjo pada babak final Sea games 2015 dan 2017

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah mengamati serangan dari syaiful raharjo dan lawannya kemudian mengamati hasil dari papan *scoring* dari video pertandingan final round judo 66kg Syaiful (Indonesia) vs Chong (Malaysia) 2017 dan 28th Sea Games Singapore 2015. 1st and 2nd final Match Judo, dan mencatat berupa hasil teknik “ yang di pakai saat bertanding, dan perolehan poin kemenangan saat bertanding

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil pengamatan pertandingan babak final Sea games 2015 Syaiful raharjo melawan Sarawut Petsing dari Thailand berakhir dengan waktu 0,52 detik dengan hasil akhir teknik yang memperoleh nilai Ippon dengan teknik yang di pakai yaitu teknik *Ippon seoi nage* dari 5 teknik yang dikeluarkan saat bertanding.

Tabel 1 Hasil SEA GAMES 2015 SINGAPORE Moch Syaiful Raharjo (INA) vs Sarawut Petsing (THAI)

SEA GAMES 2015			
NO	WAKTU	JENIS TEKNIK	PEROLEHAN POIN
1.	04.48	Teknik Ippon	0
2.	04.40	Teknik newaza	0

3.	04.35	Teknik newaza	0
4.	04.15	Teknik harai	0
5.	04.11	Teknik ippon	100
Total			100

Berdasarkan tabel di atas terdapat pengulangan teknik saat bertanding, hal itu karena Syaiful masih mencoba teknik hingga mendapatkan perolehan poin *Ippon*.

- Hasil pengamatan pertandingan babak final SeaGames 2017 Syaiful Raharjo melawan Chong dari Malaysia berakhir dengan waktu tepat 05.00 menit dengan teknik yang di gunakan O soto garai dari 11 teknik yang coba di pakai saat pertandingan.

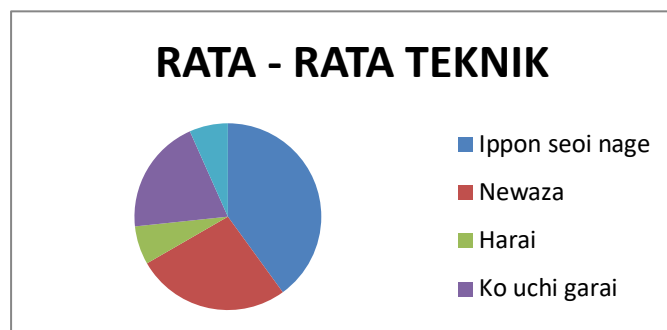
Tabel 2 Hasil SEA GAMES 2017 Moch Syaiful Raharjo (INA),vs Chong (MLY)

SEA GAMES 2017			
NO	WAKTU	JENIS TEKNIK	PEROLEHAN POIN
1.	03.39	Teknik Ippon sei nage	0
2.	03.21	Teknik ko Uchi Garai	0
3.	02.40	Teknik Ko uchi garai	0
4.	02.10	Teknik Newaza	0
5.	01.59	Teknik Ko uchi garai	0
6.	01.56	Teknik Newaza	0
7.	01.43	Teknik Ko uchi garai	0
8.	01.25	Teknik Sei nage	0
9.	00.50	Teknik O- soto garai	1
10.	00.16	Teknik Ippon sei nage	0
Total			1

Pada tabel 2 di atas dapat di jelaskan bahwa Syaiful mendapatkan lawan yang seimbang dan lebih berat, hingga dari 40 teknik di judo Syaiful

mencoba mengeluarkan beberapa teknik hingga 1 poin yang di dapatkan yaitu teknik O- Soto Garai

Gambar 1. Berdasarkan tabel di atas jenis – jenis teknik yang dominan di pakai pada babak final sea games 2015 dan 2017 yaitu Ippon sei nage



Sedangkan hasil akhir Sea games 2017 Syaiful memperoleh poin dengan menggunakan teknik variasi O soto garai dalam waktu 05.00 menit di akhir pertandingan. Dan di Sea games 2015 teknik yang di dikeluarkan yaitu Ippon sei nage dengan kecepatan waktu 0.52 detik sesudah mencoba teknik selain ippon sei nage.

PEMBAHASAN

BABAK FINAL SEA GAMES 2015

Pertandingan pada babak final Sea games 2015 Syaiful raharjo melawan Sarawut Petsing dari Thailand pada babak tersebut Syaiful lebih sering menggunakan Ippon sei nage dan newaza, Syaiful menggunakan teknik ippon sei nage sebanyak 2x bantingan teknik pertama tidak masuk karena lawan bisa menghindar, teknik kedua dalam waktu tepatnya di menit 04.11 dari di mulainya waktu pertandingan menit 05.00 bisa membanting teknik ippon sei nage dengan nilai Ippon yaitu 100 dan pertandingan dapat di akhiri apabila nilai sudah telak 100.

1. TEKNIK IPPON SEOI NAGE

Menurut (Suwarli, 2016) berdasarkan hasil observasi dalam kejuaraan internasional, nasional dan kejuaraan daerah pada setiap pertandingan teknik yang telah dipakai saat bertanding yaitu *teknik O-soto gari, Ippon sei nage, tai otoshi, uchi mata*, teknik tersebut merupakan teknik yang efektif dan efisien dalam bertanding atau *randori*.



Gambar 1. Olahragapedia.com

Pada gambar 1 diatas merupakan teknik *Ippon seoi nage* yang telah di gunakan saat bertanding Syaiful merupakan teknik yang efisien, karena pergerakannya dalam membanting yang cepat, tepat dan menghemat waktu serta energi, menurut (Drid Trivic, 2012) dalam judo penggunaan penghematan energi selama bertarung merupakan kunci kesuksesan, terutama selama pertarungan yang panjang dan sulit. Pergerakannya yang efisien dalam membanting akan berpeluang memperoleh poin atau nilai *ippon*, untuk mendapatkan nilai *Ippon* pejudo di haruskan untuk menguasai unsur teknik bantingan tersebut, yaitu cara pegangan terhadap lawan (*kumikata*), **mengilangkan** keseimbangan lawan (*kuzushi*), memindahkan badan (*tsukuri*) saat mengambil teknik (Kadir Abdul. 2011).

2. TEKNIK NEWAZA

Teknik newaza yaitu teknik yang dilakukan ketika seorang judoka atau lawan berada di bawah, menurut (Quamila resania, 2012) *Katame Waza* atau *newaza* ialah teknik menggulung yang berarti teknik untuk menjatuhkan lawan, mencekik, menekuk atau memutar tangan dan kakinya sehingga lawan bisa cidera dan dapat lumpug bahkan bisa mematikan. Teknik *Katame waza* terbagi menjadi tiga yaitu : 1. *Osaekomi waza* (teknik kunci), 2. *Shime waza* (teknik cekikan), 3. *Kansetsu waza* (teknik patahan sendi) Atang, 2000.

Pada menit 04.40 syaiful melakukan teknik newaza cekikan pada posisi ini syaiful gagal mendapatkan poin karena lawan yang masih bisa menghindar dengan serangan cekikan yang dilakukan syaiful, untuk itu teknik newaza di perlukan latihan penguatan tangan. Menurut

(Iskandar Tatang, 2018) latihan *grip* merupakan sasaran penguat genggam tangan, yang dilakukan dengan posisi berdiri pegang *grip* dengan kedua tangan, kemudian tarik *hiaind grip*. dan itu merupakan bentuk latihan penguat genggam tangan agar pada saat melakukan cekikan pada lawan dapat berhasil.

BABAK FINAL SEA GAMES 2017

Pertandingan Sea games 2017 pada babak final, Syaifull raharjo melawan Chong dari malaysia, yang diberitakan merupakan lawan yang berat di kelas 66kg, dan itu terjadi pada Syaiful saat melawannya dan mendapatkan poin 1 hingga waktu pertandingan selesai, berbeda dengan babak final sea games 2015 waktu bertanding hanya 00,52 detik mendapatkan poin 100. Tidak patah semangat Syaiful mencoba beberapa teknik untuk melawan chong, di menit 03.39 mencoba teknik andalan yaitu *Ippon seoi nage*, tetapi gagal karena lawan dapat menahan Syaiful saat mengambil teknik, maka dari itu di dalam latihan judo memerlukan *uchikomik (repetitive technical training) is a specific judo excercise that can be used to improve aerobic and anaerobic fitness* (Franchini, 2014) yang berarti *uchikomi* (pelatihan teknik berulang) adalah latihan judo khusus untuk digunakan dalam meningkatkan kebuguran aerobik dan anaerobik.

1. TEKNIK KO UCHI GARI

Teknik *Ko Uchi Gari* yaitu teknik bantingan judo yang dapat dipakai pejudo sebagai langkah awal mengambil untuk menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*) (Kadir Abdul. 2011).



Gambar 2: aturanpermainan.blogspot.com

Pada gambar 1 merupakan *timing* yang tepat karena badan lawan serta kaki memiliki volume ruang yang sempit sehingga dapat memudahkan kita untuk menjatuhkan lawan serta, mendapatkan nilai yang sempurna (*ippon*).



Gambar 3. Final around judo 66kg Syaiful (Indonesia) vs Chong (Malaysia)

Pada gambar 3 merupakan teknik *ko uchi gari* yang di ambil Syaiful berkali-kali namun gagal untuk memperoleh poin, sehingga memperpanjang waktu pertandingan.

Pada pertandingan Sea games 2017 Syaiful raharjo juga mengeluarkan teknik *Ko uchi garai* pada menit 03.21 tapi sangat jauh untuk bisa masuk teknik tersebut, pada menit 02.41 syaiful mencoba lagi dengan sedikit dekat saat ambil teknik *Ko uchi garai*, lawan sudah hilang keseimbangannya tetapi respon balik lawan cukup bagus sehingga lawan dapat menjatuhkan diri dengan jatuhan depan, sehingga poin tidak di peroleh, dari menit itu syaiful dapat membaca lawan bahwan kelemahan nya lawan pada kaki nya, pada menit 02.10 syaiful mendapatkan peluang untuk ambil teknik *newaza* tetapi lawan juga cukup kuat untuk di bawah, kemudian syaiful mencoba kembali teknik *Ko uchi garai* pada menit 01.59 dan 01.43 lawan juga pasti bisa membaca syaiful saat syaiful mencoba ambil teknik tersebut berkali kali sehingga lawan cukup menghindar dan menahan dengan tangannya sampai syaiful tidak bisa menjatuhkan Chong, pada menit 01.56 terdapat peluang untuk *newaza* tetapi Chong masih tetap kuat sehingga Syaiful tidak bisa masuk pada cela mencekik Chong, kemudian pertandingan berjalan lagi hingga menit 01.52 syaiful mencoba teknik *seoi nage* lawan hampir mengikuti arus syaiful hingga jatuh kebawah, tetapi lawan jatuhnya mendapatkan posisi *newaza*

sehingga syaiful tidak bisa memperoleh poin, tetapi dengan gigihnya dan semangat nya syaiful, syaiful mencoba teknik menjatuhkan lawan menjegal kaki lawan sehingga hilangnya keseimbangan lawan dan karena beberapa dicoba teknik lainnya akhirnya pada detik 00.50 syaiful mencoba menggunakan teknik *O soto garai* dengan teknik variasi saat mengambil teknik, hingga mendapatkan poin 1,

2. TEKNIK O-SOTO GARI

Teknik *O soto gari* merupakan teknik yang sama dengan *ko uchi gari* namun berbeda arah kaki yang di serang, *O soto gari* serangan luar kaki lawan yang di kaitkan ke kaki lawan sehingga keseimbangan hilang dan terjatuh. Pada menit 00.50 berlangsung syaiful menggunakan teknik variasi *O soto gari* dengan tangan melakukan serangan variasi. Teknik variasi juga di lakukan oleh banyak pejudo saat ingin menipu lawan, menurut (Schmidt & Lee, 2020) variasi tindakan yang lebih tinggi sebelum menyerang sama dilakukan oleh peraih medali emas pada kejuaraan dunia dibandingkan dengan peraih medali perunggu, karena dapat dijelaskan ini merupakan proses tindakan seranga penipuan yang akan menyebabkan apa yang disebut periode Refraktori psikologis, yang mengakibatkan respon yang lambat terhadap rangsangan teknik lemparan karena stimulus pertama dengan arti tindakan yang dilakukan sebelum serangan saat proses melawan.

Maka dari itu saat berlatih menurut Agostino Marcus Fabio, 2020 pelatih harus mendorong seorang atlet untuk melakukan tindakan berbeda dan beragam untuk menghubungkan dengan teknik lemparan utama, Pendekatan ini kita harus mempunyai variasi pegangan, penggunaan teknik judo lainnya, perpindahan langkah yang berbeda untuk aksi keseimbangan sebelum teknik utama, agar serangan oportunistik memanfaatkan tindakan lawan tidak efektif.

Melanjutkan pertandingan Syaiful tidak puas dengan poin 1 tersebut karena waktu masih ada untuk kita atau lawan mendapatkan nilai, pada detik 00.16 syaiful mencoba teknik *Ippon seoi nage* untuk mengulur waktu sampai lawan tidak ada cela untuk mengambil teknik dan memperoleh poin hingga waktu nya habis dan perolehan nilai 1-0 pertandingan di menangkan oleh Syaiful raharjo.

Penjelasan yang sudah di paparkan oleh Mercy Raya – DetikSport.com, bahwa pada Sea

games tahun 2015 ketua bidang pembinaan dan prestasi PB PJSI Irwan Prakasa mengatakan bahwa kunci keberhasilan *team* Indonesia adalah program pelatnas yang berkelanjutan dari Asian games 2014 dan Sea games 2015 ketepatan memilih *training camp* dan *sparring* di Korea sejak Mei 2014 sampai September, setelah Asian games tim kembali ke Indonesia untuk mengikuti kejuaraan nasional di Makasar bulan November, setelah itu Januari kembali ke Korea untuk persiapan Sea games 2015 sampai akhir Mei, kemudian kembali ke Bandung untuk persiapan Sea games di Singapore.

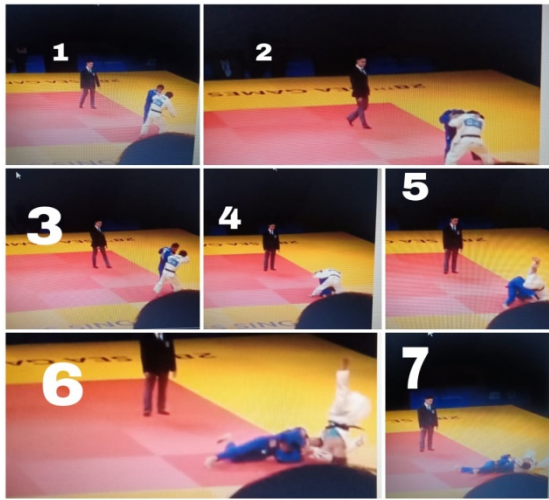
Indonesia memilih untuk *training camp* di Korea karena negara ini perkembangan teknik judonya maju dan sudah setara Asia dan dunia. Maka dari itu Syaiful Raharjo (66kg), Ni Kadek Anny Pandini (57kg), Gerrad Christopher George (81kg) dan Horas Manurung (90kg) mendapatkan medali emas, karena latihannya yang matang. Untuk itu latihan teknik dan taktik perlu di latih secara berulang-ulang, adapun empat unsur pokok yang harus diperhatikan yaitu 1). Kekuatan (*strenght*) menurut Chan Faizal (2012) bahwa kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam suatu usaha dengan kemampuan kekuatan akan terjadinya kontraksi otot pada manusia. 2). Kelentukan (*Flexibility*) : efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala efektivitas dengan penguluran tubuh pada bidang tubuh yang luas, karena kelentukan dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan otot – otot beserta dilanjutkan dalam satuan derajat (Siregar Irwansyah. 2015), sehingga saat mengambil teknik dapat full dengan segala arah. 3). Daya tahan : setiap saat persiapan pertandingan daya tahan itu perlu, menurut Fox *et all* (Allis M., 2002) Daya tahan anaerobik sebagai "kemampuan untuk mempertahankan kontraksi otot dengan pemberian energi melalui mekanisme anaerobik". 4) Kecepatan (*speed*) : yaitu kecepatan bergerak dengan kecepatan maksimal seperti dalam *sprint* (Widodo. 2007:18). Yang di perlukan saat kita mendapatkan timing untuk mengambil teknik yaitu kecepatan dan ketepatan, serta di perlukan adanya latihan 5). Keluatan otot punggung yang berfungsi untuk menompang badan lawan ketika akan di angkat dan dilakukan bantingan. Sedangkan kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga (Martiani. 2018) maka dari itu final Sea games 2015 Syaiful mendapatkan poin Ippon

100, karena dari segi kondisi kesiapan fisiknya sudah merata.

Pada Sea games 2017 Syaiful dan tim menyiapkan pertandingan hanya waktu 3 bulan saja untuk itu pada Sea games 2017 dalam team platnas yang dapat mempertahankan emas yaitu Syaiful raharjo (66kg) alasan dapat mempertahankan emas yaitu karena Syaiful raharjo sebelumnya bertanding di kejuaraan Grand Prix 2017 dan kejuaraan dunia 2017, sehingga pengalaman serta jam terbangnya cukup banyak, meskipun persiapan latihan yang masih kurang Syaiful dapat mengalahkan Chong yaitu tuan rumah Sea games 2017 Malaysia yang di kenal cukup kuat di team nya, karena Syaiful jam terbangnya cukup banyak, sehingga pada saat melawan Chong, Syaiful dapat membaca satu kelemahannya, serta dapat menahannya saat di banting, kekuatan otot lengan merupakan salah satu penunjang bagi seorang atlet untuk prestasi maksimal menurut (Chtara, *et al.* 2016) para pejudo selain latihan teknik dan fisik mereka harus melatih lengannya agar lebih bisa mengontrol lawan saat pertandingan berlangsung di matras. Tetapi teknik yang di coba pun ada yang keluar beberapa dari 40 teknik yang ada di judo, Syaiful mencoba teknik yang di akunya dapat menghilangkan keseimbangan lawan sehingga mendapatkan harapan nilai 1 – 0 di detik akhir pertandingan.

Perbedaan pada pertandingan final Sea games 2015 dan 2017 dapat dibedakan mengapa Syaiful pada 2015 mendapatkan nilai Ippon 100 sedangkan pada Sea games 2017 Syaiful mendapatkan nilai *wazari* atau 1, yaitu meliputi:

1. Teknik *Ippon Seoi nage*
Dengan tahapan gerakan proses awal bantingan sampai tepat jatuhnya lawan dengan nilai IPPON 100



Gambar 4 Final Sea Games 2015 Syaiful Raharjo

pada gambar 4 tersebut syaiful raharjo menggunakan judogi berwarna biru, dan gambar tersebut terlihat hasil proses bantingan *ippon seoi nage* dengan *timing* yang tepat dari jatuhnya lawan tepat semua badan menempel matras sehingga mendapatkan nilai IPPON dengan nilai 100

2. Teknik *O soto garai*



Gambar 5 Final Sea Games 2017 Syaiful Raharjo

Gambar 5 merupakan proses bantingan saat Syaiful Raharjo final dengan juogi atau baju berwarna putih dan perolehan nilai *WAZARI* angka 1 karena proses bantingan tersebut terlihat badan lawan dengan syaiful sangat jauh, sehingga power yang di keluarkan syaiful sangat besar untuk menjatuhkan lawan, dengan begitu akhir dari proses tersebut lawan jatuhnya hanya setengah badan yang

menempel di matras, hal tersebut dapat dilanjutkan pertandingan hingga waktu yang di tentukan dan perolehan poin yang unggul.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisis berupa observasi, bahwa kemenangan yang di pertahankan oleh Syaiful raharjo adalah hasil kerja keras latihan teknik dan *sparring* yang berbulan – bulan di korea serta jam terbang pertandingannya di Sea games 2015 di babak final mendapatkan poin *Ippon* 100 dengan teknik yang di latih berulang ulang. Dan di Sea games 2017 meskipun latihan hanya 3 bulan tetapi Syaiful dapat mencuri poin 1 untuk kemenangan mempertahankan emas di Sea games 2015 dan 2017 karena penguasaan teknik nya sehingga mendapatkan lawan dari mana pun Syaiful dapat memahami bagaimana cara menghilangkan keseimbangan lawan, meskipun teknik favoritnya tidak dapat menjadi senjata utama saat melawan lawan yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agostinho M, F & Francihini E. 2020. Analisis Observasi Variabilitas tindakan dalam Judo : Kunci Sukses?. *Rev, Artes Marciales Asiat*. Vol. 15(2). Hal : 69-77
- Allis M. 2002. Perbedaan Daya Tahan Cardiovaskuler Siswa Putri SMU Gajah Mada dan Siswa Putri SMK Gajah mada. *Skripsi*. Universitas Medan
- Chan Faizal. 2013. Strengh Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. Vol.1(1). Hal : 1
- Chtara, M., *et al*. 2016. Effect Of Concurent Endurance and Circuit Resistance Training Sequence On Muscular Strengh and Power Development. *The Journal of Strengh & Conditioning Research*. Vol. 5(3). Hal: 23-31
- Drid, P, Trivic & Tabakov, S. 2012. Tes Kebugaran Judo Khusus – Review. Serbian *Jurnal Of Sport Sciences*. Vol. 6(4). Hal : 117-125

- Francini Emerson, dkk. 2013. *Judo Combat: Time Motion Analysis and Physiology. Internasional Journal of Performance Analysis in Sport*. Vol. 13. Hal: 624- 641.
- Iskandar Tatang, dkk. 2018. Pengaruh Metode Latihan Hand Grip terhadap Lekuatan Genggaman Tangan pada Atlet Putra Pelatcab *Pentaque* Kota Bekasi. *Jurnal Motion*. Vol. IX(2). Hal: 140 – 145
- Kadir Abdul. 2011. Perbandingan Kombinasi Teknik Ko- Uchi Gari ke O Guruma dengan O- Uchi Gari ke O Guruma Terhadap hasil Bantingan dalam Olahraga Judo. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Vol. 3(2). Hal: 1-17
- Kassim Ahmas Fikri Mohd, dkk. 2020. Coach-Athlete Relationship and Coaching Effectiveness in Team Sports Athletes. *Springer Nature Singapore Pte Ltd*. Hal: 451-462.
- Martiani. 2018. Kontribusi antara Kekuatan Otot Punggung terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Olahraga Gulat Atlet PGSI Provisi Bengkulu. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 14(2). Hal : 108 - 120
- Nurmasyah Rizki. 2017
<https://www.suara.com/news/2017/08/27/041200/ketabahan-syaiful-dua-tahun-tinggalkan-keluarga-terbayar-manis>
- Quamila Resania, dkk, 2012. Perbandingan Presentasi Penggunaan Teknik Serangan Nage Waza dan Katame Waza terhadap Perolehan Poin Ippon dalam Pertandingan Judo. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Vol. 4(2). Hal: 1-16
<https://www.liputan6.com/bola/read/2246810/tim-judo-indonesia-rebut-3-emas-sea-games-2015>
<https://www.suara.com/news/2017/08/27/041200/ketabahan-syaiful-dua-tahun-tinggalkan-keluarga-terbayar-manis>
- Schimdt, RA & Lee, TD. 2020. *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Kinetika, Manusia
- Sin, T. (2016). Persiapan mental training atlet dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal performa olahraga*. Vol. 1(1). Hal: 61-73
- Siregar Irwasyah. 2015. Hubungan Power Otot lengan dan Flexibility Otot Punggung terhadap Kemampuan *Service* dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol. 21(79). Hal : 45-49
- Wahyuni Sovia, dkk. 2020. VO2MAX Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*. Vol. 2(2). Hal : 1-13