

Judo: Pembinaan Disiplin, Toleransi dan Respect

¹Berliana, ²Ira Purnamasari, ³Geraldi Novian

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana

²Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

³Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: berliana@upi.edu

Submitted : 6 Mei 2021 - Revision: 12 June 2021 - Accepted: 20 Aug 2021 Available - Online: 30 Nov 2021

ABSTRAK

Judo adalah olahraga yang mengedepankan etika dalam pembelajarannya, oleh karenanya pembinaan disiplin, toleransi dan respect melalui olahraga Judo pada atlet Judo kota Bandung dijadikan fokus, sebagai upaya turut mengembangkan pembinaan mental secara bersama dalam pembinaan prestasi. Sebagai olahraga beladiri, Judo seringkali diidentikan dengan olahraga keras, padahal arti kata dari Judo adalah Ju mempunyai arti Lembut dan Do mempunyai arti kata cara, seharusnya, melakukan Judo adalah dengan cara yang lembut, konteks inilah juga yang ingin digali dalam paparan ini. Secara lebih luas Judo adalah olahraga beladiri yang bisa mengalahkan lawan dengan cara yang lembut. Pejudo bukan hanya mendapatkan kebugaran secara fisik saja, tetapi akan mendapatkan perkembangan secara sosial, yang digambarkan dalam tiga variabel tersebut. Tujuan yang ingin dilihat adalah bagaimana pemahaman yang terjadi pada variabel disiplin, toleransi, dan respect akibat latihan judo yang terkandung di dalamnya etika pejudo. Judo mengajarkan sikap disiplin karena harus mentaati peraturan yang ada, Judo mengajarkan toleransi dengan cara harus saling menghargai satu sama lain, baik itu kawan maupun lawan, Judo juga mengajarkan Respect dimana sesama pejudo harus saling menghormati satu sama lain.

Kata Kunci : Disiplin, Toleransi, Respect, Judo.

ABSTRACT

Judo is a sport that prioritizes ethics in learning, therefore the development of discipline, tolerance and respect through the sport of Judo for Judo athletes in Bandung is the focus, as an effort to participate in developing mental coaching together in building achievement. As a martial arts sport, Judo is often identified with hard sports, even though the meaning of the word Judo is Ju means soft and Do means the words how, should, do Judo is a gentle way, this context is also what we want to explore in this explanation. Judo is a martial arts sport that can beat opponents in a gentle way. Pejudo not only gets physical fitness, but will get social development, which is described in these three variables. The objective to be seen is how the increase in disciplinary variables, tolerance, and respect due to judo training is contained in judo ethics. Judo teaches discipline because you have to obey the existing rules, Judo teaches tolerance by respecting one another, be it friends or foe, Judo also teaches respect where fellow judo must respect each other

Keyword: Discipline, Tolerance, Respect, Judo.

1. PENDAHULUAN

Judo digunakan untuk membela diri dari suatu keadaan yang tidak diharapkan atau tidak menguntungkan, misalnya serangan yang tiba-tiba, berupa tendangan, pukulan, cekikan atau bantingan, bahkan dari serangan yang menggunakan senjata tajam. Tetapi tujuan judo sebenarnya lebih dari itu, yaitu membentuk karakter dan mental manusia seperti yang dijelaskan (Inoue Shun, 2009) sebagai berikut : *"...it's aim is making the body strong, useful and healthy while building character through mental and moral discipline"*. Maksud dari pernyataan tersebut adalah membentuk badan menjadi kuat, berguna bagi kesehatan dan membentuk karakter melalui mental dan disiplin.

Untuk memahami dan mengetahui arti kata judo yang diajarkan di Kodokan, (Inoue Shun, 2009)) menjelaskan bahwa :

The words jujutsu and judo are each written with two Chinese characters. The ju in both is the same and means "gentleness" or "giving way". The meaning of jutsu is "art, practice", and do means "principle" or "way", the Way being the concept of life it self. jujitsu may be translated as "the gentle art", judo as "the Way of gentleness" with the implication of first giving Way to ultimately gain victory.

Dapat diartikan bahwa 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. Dalam olahraga judo, tujuan membanting lawan bukanlah untuk mencederai atau menghancurkan lawan. Dapat diambil kesimpulan bahwa judo itu adalah olahraga yang lembut, walaupun diperlukan kekuatan.

Falsafah judo menetapkan bahwa dalam menghadapi lawan, keselamatan lawan (*uke*) harus dijaga, oleh karena itu waktu melakukan bantingan lawan tidak boleh dilepas agar tetap di kontrol karena melihat dari tujuan judo itu sendiri adalah bukan untuk mencederai atau menyakiti melainkan untuk tujuan olahraga, selain itu dalam judo harus pula mengandung unsur tata krama, seni yang indah, jiwa besar, *sportif* dan saling menghargai.

Dengan olahraga judo, tujuan membanting lawan hanya sebagai salah satu cara untuk mengalahkan atau memperoleh kemenangan sesuai peraturan permainan atau pertandingan judo yang telah ditentukan IJF (Internasional Judo Federation) ,jadi bukan untuk menyakiti, mencederai atau melukai lawan. Oleh karena itu dalam olahraga Judo diajarkan juga sebagai pembentuk karakter dari Individu (Malliaropoulos et al., 2013).

Pembentukan karakter yang akan bersifat permanen, akan membedakan setiap individu satu dengan lainnya. Oleh karena karakter yang dimiliki seseorang merupakan sebuah system keyakinan dan tau kebiasaan yang kerap mengarahkan tindakannya dalam berbuat. Secara umum karakter/watak/sifat dapat dilihat sebagai; a. ketetapan yang kekal dan terus menerus dan dijadikan identifikasi pribadi; b. sifat dalam bentuk satu kesatuan; dan c. kepribadian dalam pandangan etis atau moral. Pembentukan karakter memerlukan pengembangan keteladanan yang dilihat langsung dan ditularkan, dapat melalui intervensi proses pembelajaran, pelatihan secara terus-menerus dan dilakukan dengan konsisten dan melengkapi dengan reinforcement. Pembentukan sikap Disiplin, Toleransi dan Respect sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Respek akan terlihat dengan bagaimana masing-masing memperlakukan orang lain secara hormat (Mulyana, 2011) . Jika ini terjadi dalam dunia pelatihan, maka atlet sepanjang hari merasakan

bahwa mereka selalu dalam situasi aman, bahagia, dan keberadaannya penting karena pelatih dan teman atletnya mampu saling memposisikan yang lain sebagai manusia yang patut dihormati. Seseorang yang dapat menerapkan sikap respect dan toleransi, maka secara tidak langsung akan dapat menerapkan sikap disiplin dalam kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan pelatihan berupa penerapan sikap disiplin, toleransi dan respect melalui olahraga Judo pada atlet muda Judo Kota Bandung.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan September 2020 selama satu hari, tempat pelaksanaan di JL PHH Mustofa 200 Bandung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Dalam kegiatan ini dihadirkan narasumber yang ahli dalam olahraga Judo dan memiliki wawasan yang luas tentang karakter dalam olahraga Judo. Pada kegiatan ini peserta diberikan materi mengenai disiplin, toleransi dan respect yang dapat diajarkan melalui olahraga Judo. Kemudian peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi untuk memberikan kesempatan kepada peserta apabila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada narasumber. Sasaran pada kegiatan ini adalah atlet Judo Junior Kota Bandung yang sedang melakukan latihan secara intensif di Pemusatan latihan daerah di Kota Bandung.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yang pertama adalah tahap persiapan, pada tahap ini adalah melakukan survey dari proses latihan Judo di Kota Bandung, dan selanjutnya adalah melakukan proses perizinan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tahap yang kedua adalah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan tahap yang ketiga adalah

melakukan evaluasi dari seluruh kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman tentang disiplin, toleransi dan respect dari atlet Judo Junior Kota Bandung, sehingga para atlet dapat mengimplikasikan dan memberikan hal hal yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Berikut kegiatan yang dilakukan



Gambar 1
Pengetahuan Materi



Gambar 2
Pemberian materi yang disesuaikan dengan protocol Kesehatan.

Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2020. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan pada saat masa pandemic Covid 19 melanda di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Oleh karena itu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dengan mengikuti protocol Kesehatan. Kegiatan ini diikuti oleh para pejudo yang berada di PPLD Kota Bandung. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini adalah Disiplin, Toleransi dan Respect yang ada pada pembelajaran Judo. Diharapkan

dengan pelaksanaan kegiatan ini, para pejudo dapat menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga Judo dalam kehidupan sehari-harinya. Diharapkan melalui pembelajaran olahraga Judo, para atlet tidak saja mendapatkan keuntungan secara fisik, tetapi mengetahui juga nilai-nilai sosial yang terkandung dalam olahraga Judo.

Respek akan terjadi jika ada relasi antara individu satu dengan individu yang lain, sehingga terjadi saling menghormati. Menghargai dan menghormati diri sendiri dan orang lain akan tergambar dari sikap individu yang positif yang harus dikembangkan melalui pelatihan olahraga [judo] dalam diri atlet. Dengan demikian dapat terlihat, jika atlet memiliki respek dalam hubungan sosialnya, maka itu adalah efek dari proses penanaman nilai-nilai menghargai dan menghormati orang lain yang juga ada dalam nilai-nilai olahraga, dengan harapan dapat membangun hubungan yang sehat antar atlet dan pelatih serta seluruh tim yang tergabung dalam pelatihan serta saling menghargai satu sama lain.

Toleransi sebagai suatu kebajikan akan dibahas dalam buku ini, sebagai bagian nilai yang dapat terpupuk dalam pelatihan olahraga judo. Prinsip kebajikan yang dimaksud antara lain terdiri dari; kesabaran, ketabahan, kebesaran hati, dan kerendahan hati. Kemampuan bertoleransi dapat terlihat dari kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan menahan diri dalam keadaan marah sekalipun. Toleransi dapat juga disebut sebagai bagian dari kesabaran, dengan menunjukkan pada kemampuan seseorang untuk bertahan meski pada situasi paling sulit atau paling tidak menyenangkan sekalipun. Artinya kepemilikan toleransi akan mengajarkan kemampuan mengatasi kesulitan dan rasa sakit. Kepemilikan ketabahan akan memungkinkan seseorang dalam membantu dirinya sendiri dalam pencapaian tujuan yang terbaik dalam segala perencanaannya.

Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertarikan (Tu'u & Tulus., 2004). Disiplin juga dapat diartikan suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dan serangkaian perilaku yang menunjukkan ketertiban. Disiplin sangat penting untuk ditanamkan pada atlet, sehingga atlet menjadi sadar bahwa dengan disiplin akan tercapai hasil latihan yang

optimal. Menurut (Wouw & Ani, 2016) " disiplin pada peserta didik merupakan proses membimbing dan mengarahkan dengan tujuan membentuk karakternya sehingga menjadi bekal dalam menghadapi lingkungan sosial dimana peserta didik berada". Peran pelatih dalam menanamkan disiplin adalah agar bisa membentuk karakter atlet, sehingga mempunyai bekal dalam lingkungan sosial atlet itu berada. Disiplin bukan terfokus pada hukuman yang harus diberikan kepada atlet, tetapi bagaimana pelatih dapat menjelaskan tentang Tindakan yang boleh dilaksanakan dan peraturan yang harus dijalankan oleh atlet sebagai proses membentuk nilai sosial atlet tersebut. Disiplin memberi manfaat untuk mengembangkan pengendalian diri atlet berdasarkan hati nurani. Pemberian hukuman ataupun menakut-nakuti atlet untuk mematahkan aturan yang berlaku adalah fungsi dari disiplin yang tidak bermanfaat bagi atlet. Fungsi dari penanaman disiplin itu sendiri adalah, pelatih memberi pengajaran untuk mengontrol sikap dan perilakunya sehari-hari. Oleh karena itu, kedisiplinan diharapkan dapat menciptakan atlet yang bermoral, berkarakter, disiplin, dan patuh terhadap peraturan atau tata tertib untuk dapat menciptakan generasi penerus bangsa Indonesia. Mengontrol diri sendiri adalah hal yang penting untuk atlet dalam membangun disiplin. Seorang atlet yang bisa memperlihatkan kebiasaan untuk selalu taat peraturan, ketentuan, program latihan dan nilai-nilai dalam Judo, menunjukkan bahwa atlet itu dapat mengontrol dirinya sendiri, hal ini adalah salah satu indikator bahwa atlet itu mempunyai nilai sosial disiplin. Ciri-ciri atlet yang mempunyai nilai sosial disiplin adalah, atlet yang mempunyai sikap tanggung jawab. Atlet yang selalu menepati, menjalankan dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya adalah seorang atlet yang disiplin. Dengan rasa tanggung jawab maka atlet dapat memenuhi dan mematuhi nilai-nilai yang ada, hal ini akan berkembang dalam kehidupan sehari-harinya. Oleh karena itu latihan Judo yang mengandung nilai disiplin akan berdampak panjang pada kehidupan sehari-hari dari atlet tersebut. Melalui Olahraga Judo diharapkan dapat. Membina sikap Disiplin, Toleransi dan Respect di kalangan penggemar olahraga Judo di Kota Bandung.

4. SIMPULAN

Sebagai olahraga yang mengedepankan etika dalam pembelajarannya, Judo menerapkan pembinaan disiplin, toleransi dan respect melalui olahraga Judo pada atlet Judo kota Bandung dijadikan fokus, sebagai upaya turut mengembangkan pembinaan mental secara bersama dalam pembinaan prestasi. Hasil dari kegaitan ini adalah Judo mengajarkan sikap disiplin karena harus mentaati peraturan yang ada, Judo mengajarkan toleransi dengan cara harus saling menghargai satu sama lain, baik itu kawan maupun lawan, Judo juga mengajarkan Respek dimana sesama pejudo harus saling menghormati satu sama lain.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Inoue Shun. (2009). *Invention of Tradition, Japan, Judo, Kano Jigoro, Martial Arts*. <https://god-knows-what.com/2009/04/17/review-the-invention-of-martial-arts/>
- Malliaropoulos, N., Callan, M., & Pluim, B. (2013). *Judo, the gentle way*. 47(18), 54260. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093161>
- Mulyana. (2011). *Pembinaan karakter melalui pembinaan pencak silat*.
- Tu'u, & Tulus. (2004). *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Belajar Siswa*. 4(1), 1–23.
- Wouw, S., & Ani, Y. (2016). Konsistensi strategi instruksional pendidikan jasmani , olahraga dan kesehatan (PJOK). *Polyglot: Journal of Language, Literature, Cullture, and Education*, 12(2), 117–127.