

**KONSTRUKSI BATERAI TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR  
OLAHRAGA JUDO**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh  
Sutri Rohati  
1506247**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2019**

**KONSTRUKSI BATERAI TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR  
OLAHRAGA JUDO**

Oleh  
Sutri Rohati

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Sutri Rohati 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**  
**KONSTRUKSI BATERAI TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR**  
**OLAHRAGA JUDO**

Oleh

Sutri Rohati  
NIM 1506247

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :  
Pembimbing,



**Ira Purnamasari Mochamad Noors, M. Pd**  
**NIP. 198107072008122002**

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



**Dr. H. Nina Sutresna, M.Pd.**  
**NIP. 196412151989012001**

## ABSTRAK

### KONSTRUKSI BATERAI TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR CABANG OLAHRAGA JUDO

**Pembimbing : Ira Purnamasari Mochamad Noors, M. Pd**

**Sutri Rohati  
1506247**

Penelitian ini berangkat dari persoalan belum tersedia instrumen bagi atlet judo putra. Tujuan penelitian ini adalah mengkonstruksi instrumen tes kondisi fisik dan teknik dasar judo putra dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang baik dan tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah atlet pemula yang sudah berlatih 5 sampai 12 bulan di Ekstrakurikuler Judo SMKN 14 Bandung, sebanyak 9 atlet. Sampling yang dipakai adalah total sampel. Dalam penelitian ini konstruksi tes kondisi fisik terdiri dari 28 instrumen, setelah uji validitas terdapat 11 item tes yang mempunyai validitas tertinggi yaitu *Chin Up* 0,76, *Pisau Lipat* 0,96, *Back Up* 0,86, *Lunges* 0,70, *Lari 12 menit* 0,99, *Boomerang Run* 0,89, *Bench Press* 0,82, *Dead Lift* 0,75, *Jalan Gendong* 0,85, *Sprint 20 M* 0,76, *Clapping Push Up* 0,76. Nilai validitas baterai tes kondisi fisik 0,78 dan reliabilitas 0,63. Konstruksi tes teknik dasar terdiri dari 8 instrumen, setelah uji validitas terdapat 3 item tes yang mempunyai validitas tertinggi yaitu *Uki Goshi* 0,73, *O Uchi Gari* 0,76, *Seoi Nage* 0,74. Nilai validitas baterai tes teknik dasar 0,65 dan reliabilitas 0,71. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bahwa jika ingin menyaring atau merekrut atlet judo putra cukup menggunakan baterai tes kondisi fisik dengan 11 item tes dan baterai tes teknik dasar dengan 3 item tes.

**\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI  
Angkatan 2015**

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Validitas dan Reliabilitas, Tes dan Pengukuran**

## **ABSTRACT**

### **TEST BATTERY CONSTRUCTION PHYSICAL CONDITIONS AND JUDO SPORTS BASIC TECHNIQUES**

**The Advisor: Ira Purnamasari Mochamad Noors, M. Pd**

**Sutri Rohati  
1506247**

This study departs from the problem of the absence of a test instrument intended for male judo athletes. The purpose of this research is to construct a valid and reliable physical condition test instrument and basic judo son technique. The method used in this research is descriptive method. The population in the study were beginner athletes who had been practicing 5 to 12 months in Judo Extracurricular 14 SMKN Bandung, as many as 9 athletes. The sampling used is the total sample. In this study the physical condition test construction consisted of 28 instruments, after the validity test there were 11 test items that had the highest validity, namely Chin Up 0.76, Folding Knife 0.96, Back Up 0.86, Lunges 0.70, Running 12 minutes 0.99, Boomerang Run 0.89, Bench Press 0.81, Dead Lift 0.75, Jalan Gendong 0.85, Sprint 20 M 0.76, Clapping Push Up 0.76. The validity value of the physical condition test battery is 0.78 and the reliability is 0.63. The basic engineering test construction consists of 8 instruments, after the validity test there are 3 test items that have the highest validity namely Uki Goshi 0.73, O Uchi Gari 0.76, Seoi Nage 0.74. The validity value of the basic engineering test battery is 0.65 and the reliability is 0.71. Based on the results of the study, it is recommended that if you want to screen or recruit male judo athletes, it is enough to use a physical condition test battery with 11 test items and a basic technique test battery with 3 test items.

**\* Students of the 2015 FPOK UPI Sports Coaching Education Program**

**Keywords: Physical Conditions, Basic Techniques, Validity and Reliability,  
Tests and Measurements**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR HAK CIPTA .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Struktur Organisasi Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Olahraga Judo .....	8
2.1.1 Teknik Dasar Olahraga Judo.....	9
2.2 Kondisi Fisik.....	24
2.3 Kriteria Memilih Suatu Tes.....	28
2.4 Kerangka Berfikir .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Metode Penelitian .....	34
3.2 Populasi, Sampel.....	34
3.2.1 Populasi.....	34
3.2.2 Sampel.....	35
3.3 Desain Penelitian .....	35
3.4 Langkah – langkah Penelitian .....	36
3.5 Pelaksanaan Penelitian.....	37
3.6 Instrumen Tes Penelitian .....	37
3.7 Petunjuk Pelaksanaan Penelitian.....	39
3.8 Pengolahan Data .....	75
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI PENEMUAN .....</b>	<b>78</b>
4.1 Pengolahan Data .....	78
4.2 Deskriptif Statistik.....	79
4.3 Uji Normalitas Data Butir Tes.....	84
4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Kondisi Fisik Judo .....	86
4.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Teknik Dasar Judo .....	90
4.6 Diskusi Penemuan .....	92
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>98</b>
5.1 Kesimpulan .....	98
5.2 Saran .....	99

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap Berdiri .....	9
Gambar 2.2 Sikap Bertahan .....	10
Gambar 2.3 Bagan teknik <i>Nage Waza</i> .....	14
Gambar 2.4 Teknik Teknik <i>De Ashi Harai</i> .....	16
Gambar 2.5 Teknik Teknik <i>Hiza Guruma</i> .....	17
Gambar 2.6 Teknik <i>Sasae Tsurikomi Ashi</i> .....	18
Gambar 2.7 Teknik <i>Uki Goshi</i> .....	19
Gambar 2.8 Teknik <i>O Soto Gari</i> .....	20
Gambar 2.9 Teknik <i>O Goshi</i> .....	21
Gambar 2.10 Teknik <i>O Uchi gari</i> .....	22
Gambar 2.11 Teknik <i>Seoe Nage</i> .....	23
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	36
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	36
Gambar 3.3 <i>Push Up</i> .....	40
Gambar 3.4 <i>Chin Up</i> .....	40
Gambar 3.5 <i>Sit Up</i> .....	42
Gambar 3.6 Pisau Lipat.....	42
Gambar 3.7 <i>Leg lift</i> .....	43
Gambar 3.8 <i>Back Up</i> .....	44
Gambar 3.9 <i>back up statis</i> .....	44
Gambar 3.10 <i>Squat Jump</i> .....	45
Gambar 3.11 <i>Lunges</i> .....	46
Gambar 3.12 <i>Side Leg Squat</i> .....	47
Gambar 3.13 Lari 15 Menit.....	47
Gambar 3.14 Lari 12 Menit.....	48
Gambar 3.15 <i>boomerang run</i> .....	48
Gambar 3.16 <i>Illinois Agility</i> .....	49
Gambar 3.17 <i>Bench press</i> .....	50
Gambar 3.18 <i>Pull Up</i> .....	50
Gambar 3.19 <i>Deadlift</i> .....	51
Gambar 3. 20 <i>Barbell Good Morning</i> .....	52
Gambar 3. 21 <i>Barbell Squats</i> .....	52
Gambar 3. 22 Sprint .....	53
Gambar 3. 23 Sprint .....	54
Gambar 3. 24 <i>Trunk Lift</i> .....	54
Gambar 3. 25 <i>Sit and Reach</i> .....	55
Gambar 3. 26 <i>Wrestling bridge</i> .....	56
Gambar 3. 27 <i>Clapping Push Up</i> .....	56
Gambar 3. 28 <i>Single Hop Distance</i> .....	57
Gambar 3. 29 Teknik <i>De Ashi Harai</i> .....	59
Gambar 3. 30 Teknik <i>Hiza Guruma</i> .....	61
Gambar 3. 31 Teknik <i>Sasae Tsurikomi Ashi</i> .....	63
Gambar 3. 32 Teknik <i>Uki Goshi</i> .....	65
Gambar 3. 33 Teknik <i>O Soto Gari</i> .....	67
Gambar 3. 34 Teknik <i>O Goshi</i> .....	69

Gambar 3. 35 <i>O Uchi Gari</i> .....	71
Gambar 3. 36 Teknik <i>Seoi Nage</i> .....	73



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Tes Kondisi Fisik Atlet Judo .....	38
Tabel 3.2 Instrumen Tes Keterampilan Atlet Judo .....	39
Tabel 3.3 Kategori <i>Push ups</i> .....	40
Tabel 3.4 Kategori <i>chin up</i> .....	41
Tabel 3.5 Kategori <i>push up</i> sendok.....	41
Tabel 3.6 Kategori <i>sit up</i> .....	42
Tabel 3.7 Kategori pisau lipat .....	43
Tabel 3.8 Kategori <i>back up</i> .....	44
Tabel 3.9 Kategori <i>back up statis</i> .....	45
Tabel 3.10 Kategori <i>squat jump</i> .....	46
Tabel 3.11 Kategori <i>lunges</i> .....	46
Tabel 3.12 Kategori Lari 15 Menit .....	48
Tabel 3.13 Kategori <i>Illinois Agility</i> .....	49
Tabel 3.14 Kategori <i>pull up</i> .....	51
Tabel 3.15 Kategori sprint 50 m .....	54
Tabel 3.16 Kategori <i>Trunk Lift</i> .....	55
Tabel 3.17 Kategori <i>sit and reach</i> .....	56
Tabel 3.18 Kategori <i>Clapping Push up</i> .....	57
Tabel 3.19 Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i> pada <i>De Ashi Harai</i> .....	60
Tabel 3.20 Kategori Penilaian <i>Tsukuri</i> pada <i>De Ashi Harai</i> .....	60
Tabel 3.21 Kategori Penilaian <i>Kake</i> pada <i>De Ashi Harai</i> .....	60
Tabel 3.22 Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i> pada <i>Hiza Guruma</i> .....	61
Tabel 3.23 Kategori Penilaian <i>Tsukuri</i> pada <i>Hiza Guruma</i> .....	62
Tabel 3.24 Kategori Penilaian <i>Kake</i> pada <i>Hiza Guruma</i> .....	62
Tabel 3.25 Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i> pada <i>Sasae Tsurikomi Ashi</i> .....	63
Tabel 3.26 Kategori Penilaian <i>Tsukuri</i> pada <i>Sasae Tsurikomi Ashi</i> .....	64
Tabel 3.27 Kategori Penilaian <i>Kake</i> pada <i>Sasae Tsurikomi Ashi</i> .....	64
Tabel 3.28 Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i> pada <i>Uki Goshi</i> .....	66
Tabel 3.29 Kategori Penilaian <i>Tsukuri</i> pada <i>Uki Goshi</i> .....	66
Tabel 3.30 Kategori Penilaian <i>Kake</i> pada <i>Uki Goshi</i> .....	66
Tabel 3.31 Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i> pada <i>O Soto Gari</i> .....	67
Tabel 3.32 Kategori Penilaian <i>Tsukuri</i> pada <i>O Soto Gari</i> .....	68
Tabel 3.33 Kategori Penilaian <i>Kake</i> pada <i>O Soto Gari</i> .....	68
Tabel 3.34 Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i> pada <i>O Goshi</i> .....	70
Tabel 3.35 Kategori Penilaian <i>Tsukuri</i> pada <i>O Goshi</i> .....	70
Tabel 3.36 Kategori Penilaian <i>Kake</i> pada <i>O Goshi</i> .....	70
Tabel 3.37 Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i> pada <i>O Uchi Gari</i> .....	71
Tabel 3.38 Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i> pada <i>O Uchi Gari</i> .....	72
Tabel 3.39 Kategori Penilaian <i>Kake</i> pada <i>O Uchi Gari</i> .....	72
Tabel 3.40 Kategori Penilaian <i>Kuzushi</i> pada <i>Seoi Nage</i> .....	73
Tabel 3.41 Kategori Penilaian <i>Tsukuri</i> pada <i>Seoi Nage</i> .....	74
Tabel 3.42 Kategori Penilaian <i>Kake</i> pada <i>Seoi Nage</i> .....	74
Tabel 3.43 Penilaian Individu <i>Gokyo 1</i> .....	75
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Dan Pengukuran Daya Tahan.....	79
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Dan Pengukuran Kelincahan .....	80

Tabel 4.3 Data Hasil Tes Dan Pengukuran Kekuatan.....	80
Tabel 4.4 Data Hasil Tes Dan Pengukuran Kecepatan .....	81
Tabel 4.5 Data Hasil Tes Dan Pengukuran Fleksibilitas .....	81
Tabel 4.6 Data Hasil Tes Dan Pengukuran Power .....	82
Tabel 4.7 Data Hasil Tes dan Pengukuran Teknik Dasar .....	82
Tabel 4.8 Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Kondisi Fisik.....	83
Tabel 4.9 Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Teknik Dasar.....	84
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i> Kondisi Fisik .....	85
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i> Teknik Dasar .....	86
Tabel 4.12 Uji Validitas Butir Tes Kondisi Fisik .....	87
Tabel 4.13 Item Tes Kondisi Fisik untuk Baterai Tes .....	88
Tabel 4.14 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Baterai Tes Kondisi Fisik... ..	89
Tabel 4.15 Hasil Uji Validitas Butir Tes Teknik Dasar .....	90
Tabel 4.16 Item Tes Teknik Dasar Baterai Tes.....	91
Tabel 4.17 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Baterai Tes Teknik Dasar... ..	91

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhyaksa. (2018). *Definisi yang Membedakan Kontraktor dan Kontruksi*.  
[online]. Diakses dari : <https://www.adhyaksapersada.co.id/pengertian-kontraktor-dan-konstruksi>.
- Atang M Noors. (2000). *Dasar-dasar Judo*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Achmad,A.K.A. (1999). *Teori Judo*. Bandung.FPOK UPI.
- Achmad,A.K.A. (2008). *Teori Judo*. Bandung.FPOK UPI.
- Achmad,A.K.A (2013) *Olahraga Judo*. Bandung: Rosda.
- Abdul Kadir Andi Achmad. (2013). *Olahraga Judo*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Bandung Angkasa.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ahmad Jamalong. (2014). Jurnal : Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (Pplm).
- Bompa, T. O. (2000) *Total Training for Young Champions*. United States of America: Versa Press.
- Cholil, D. H dan Hidayah, N. (2013). *Modul Mata Kuliah Statistika*. Bandung: FPOK UPI.

- F Eko Purwanto. (2016). Tingkat keterampilan *gokyo* 1 peserta Ekstrakurikuler judo Smk Negeri 1 Cangkringan tahun 2015/2016 [skripsi].  
Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono, (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta : CV . Tambak Kusuma.
- Harsono. (2010). *Latihan kondisi Fisik*. Bandung : FPOK – UPI.
- Harsono. (2016). *Latihan kondisi Fisik*. Bandung : FPOK UPI.
- Hadi Sartono. (2010). Jurnal : Konstruksi Tes Kemampuan Fisik Atlet Anggar.
- Nurhasan, Hasanudin, D, C, & Hidayah, N. (2007). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Bandung : FPOK UPI.
- Lutan, dkk. (2000). *Dasar –Dasar Kepelatihan*. DEPDIKNAS.
- Mansur. (2011). Jurnal : PEMANDUAN BAKAT OLAHRAGA.
- Nurhasan, Hasanudin. (2017). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*.  
FPOK – UPI Bandung.
- Nurhasan, (2017). *Tes Kemampuan Komponen fisik Dasar Cabang –Cabang Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- [Online] : [http://a-research.upi.edu/operator/upload/s\\_kom\\_1003183\\_chapter3.pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_kom_1003183_chapter3.pdf)
- Putu Wiradamungga Adesta. (2016). Jurnal : Pengaruh Pelatihan Bar Twist Terhadap Peningkatan Kekuatan.
- Raharjo, S (2014). *Cara Melakukan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS*. [Online]. Diakses dari : <http://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html>.
- Raharjo, S. (2014). *Cara Melakukan Uji Validitas Product Moment dengan SPSS*. [online]. Diakses dari : <http://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-validitas-product-momen-spss.html>.

Raharjo, S. (2014). *Cara Melakukan Uji Reliabilitas Alpha Cronbach's dengan SPSS*. [online]. Diakses dari : <http://www.sppsindonesia.com/2014/01/uji-validitas-product-momen-spss.html>.

Setiawan, E. (2019). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. [online]. Di akses dari : <https://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id/konstruksi.html>

Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Santoso, P. B. (2013). *Analisis Statistika*. [online]. Diakses dari : <http://datariset.com/olahdata/detail/olah-data-jogja-uji-instrumen>.

Satriya, dkk (2016). *Bahan Ajar Teori Latihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

Tusana. (2017). *Konstruksi baterai tes teknik dasar dan kondisi fisik bola basket siswa atlet putri DBL (skripsi)*. Bandung (ID): universitas Pendidikan Indonesia.

Universitas Pendidikan Indonesia, (2018). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo.

Yudiana, dkk. (2017). *Modul Mata Kuliah Teori Latihan : FPOK – UPI Bandung*.

\_\_\_\_\_ (2016). *Modul Anatomi Manusia*. FPOK – UPI.