

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Sugiyono (2017) mendefinisikan metode deskriptif adalah “metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi”.

Penggunaan metode deskriptif pada penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi yang aktual mengenai keabsahan dan keterandalan instrumen kondisi fisik dan tes keterampilan para atlet Judo pemula.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi merupakan sekumpulan objek yang akan diteliti dalam penelitian, dipilih dan ditentukan sesuai dengan pertimbangan peneliti atas dasar kualitas serta karakteristik penelitiannya. Pengertian populasi menurut Sugiyono (2011, hlm. 117) adalah “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Sedangkan Lutan, Berliana, dan Sunaryadi (2014, hlm. 82) menjelaskan bahwa “Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan penelitiannya”. Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut, penulis menyimpulkan bahwa populasi merupakan bagian penting dari penelitian sebagai subyek atau obyek yang menghasilkan data.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet judo pemula. Alasan memilih atlet pemula karena peneliti mencari atlet yang baru mengikuti olahraga judo dengan waktu minimal 6 bulan lamanya. Atlet judo pemula di ekstrakurikuler olahraga judo SMK Negeri 14 Bandung terdapat 9 atlet, dengan jenis kelamin pria.

Peneliti menjadikan ekstrakurikuler olahraga judo SMK Negeri 14 Bandung sebagai populasi karena, sampai saat ini di Bandung sekolah yang memiliki ekstrakurikuler olahraga judo terdapat dua sekolah yaitu SMA Nusantara dan SMK Negeri 14 Bandung . Dan yang eksis dan terlihat aktif menurut peneliti adalah SMK Negeri 14 Bandung. Dengan ini peneliti menyimpulkan bahwa di SMK Negeri 14 Bandung terdapat populasi atlet pemula yang bisa dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2005). Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampel.

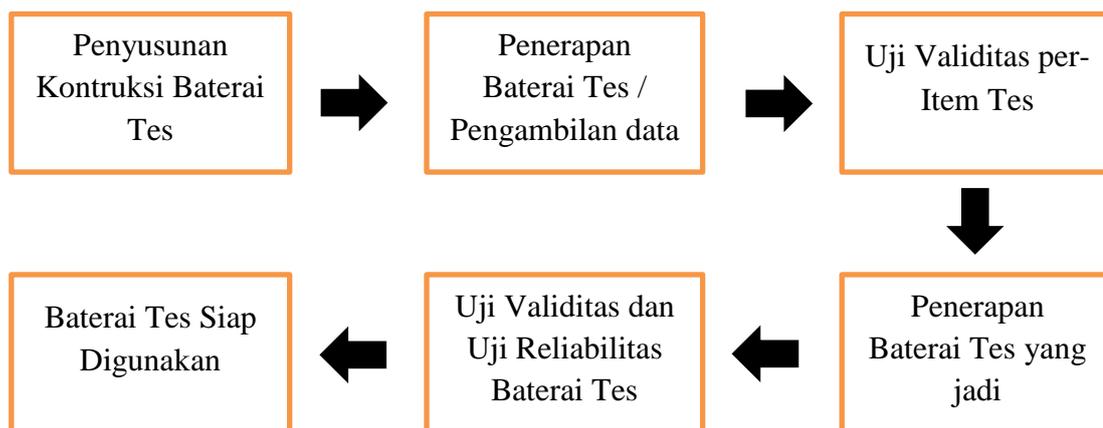
Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel total adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2017).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, peneliti mengambil sampel dari populasi yaitu berdasarkan tujuan peneliti yang ingin mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas kondisi fisik dan keterampilan Atlet pemula Judo SMK Negeri 14 Bandung. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampel.

3.3 Desain Kerja Pembuatan Baterai Tes Kondisi Fisik dan Teknik Dasar

Judo

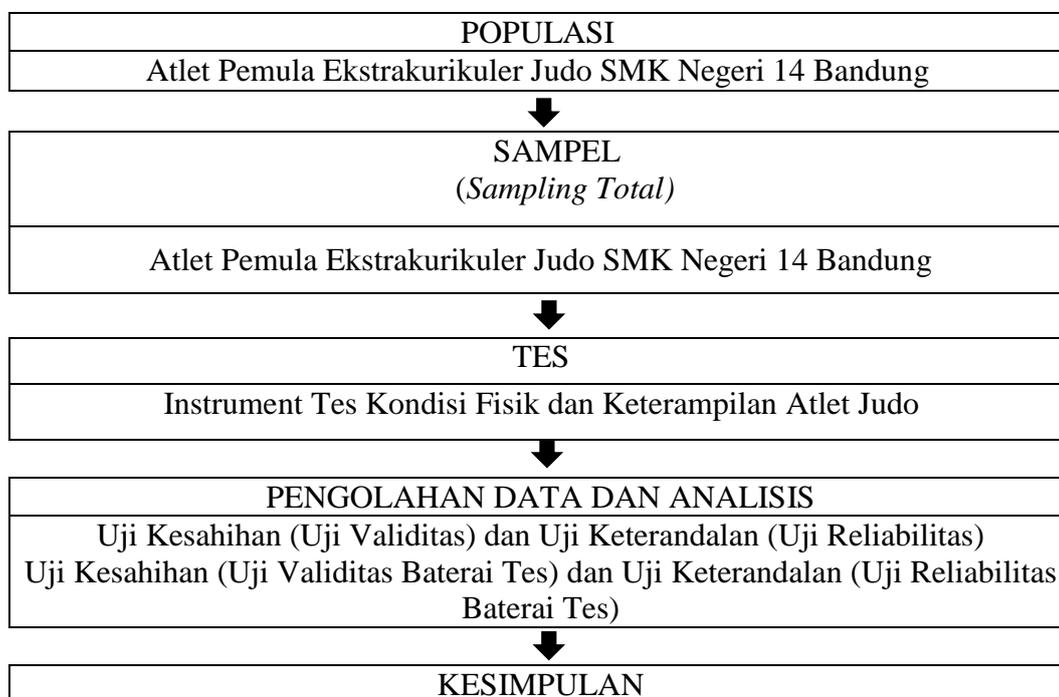
Desain penelitian adalah kerangka kerja yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Desain penelitian memeberikan prosedur untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyusun atau menyelesaikan masalah dalam penelitian. Untuk lebih jelasnya, desain penelitian konstruksi tes kondisi fisik dan teknik dasar cabang olahraga judo dapat dilihat melalui Gambar 3.1 berikut ini:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

3.4 Langkah – langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian haruslah merupakan jalinan urutan yang sistematis, sehingga mendukung untuk memecahkan masalah yang sampai akhirnya mendapatkan kesimpulan. Untuk mengetahui lebih jelasnya, langkah-langkah penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 3.3.



Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian

3.5 Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Tempat penelitian dilakukan di lapangan Olahraga Perumahan Unitex.

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada:

Hari dan Tanggal : Kamis, 14 s/d 16 Maret 2019

Kamis, 28 s/d 30 Maret 2019

Tempat : SMKN 14 Bandung

3.6 Instrumen Kontruksi Tes Penelitian

Penelitian pada dasarnya merupakan suatu upaya untuk memahami masalah-masalah yang ditemui dalam kehidupan manusia, keterbatasan manusia untuk memahami permasalahan tersebut hanyalah dengan mengandalkan pengalaman hidup sehari-hari secara sporadis dan tidak tertata, jelas tidak cukup untuk menjadi dasar yang kuat bagi pemahaman terhadap suatu masalah. Sugiyono (2011, hlm. 148) menjelaskan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik fenomena ini disebut *variable penelitian*”. Dengan demikian, karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran maka harus ada alat ukur yang baik. Untuk itu instrumen penelitian memiliki kedudukan penting dalam suatu penelitian, karena keberhasilan suatu penelitian dipengaruhi oleh instrumen yang digunakan.

Alat ukur dalam penelitian haruslah mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas dengan data yang terkumpul melalui didapat dilapangan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen Tes Kondisi Fisik dan Keterampilan Atlet Judo. Tes yang belum memiliki kesahihan dan keterandalan harus dilakukan suatu pengukuran sehingga diperoleh derajat validitas dan reliabilitasnya. Berikut pada Tabel 3.1 dan Tabel 3.2 merupakan instrumen tes kondisi fisik dan keterampilan atlet judo yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Instrumen Tes Kondisi Fisik Atlet Judo

NO	Komponen Tes	Item Tes
1	Daya Tahan Otot 1. Otot Lengan dan Bahu	1. <i>Push Up</i>
		2. <i>Chin Up</i>
		3. <i>Push Up Sendok</i>
	2. Otot Perut	4. <i>Sit Up</i>
		5. <i>Pisau Lipat</i>
		6. <i>Leg Lift</i>
	3. Otot Pinggang	7. <i>Back Up</i>
		8. <i>Back Up Statis</i>
	4. Otot Tungkai	9. <i>Squat jump</i>
		10. <i>Lunges</i>
		11. <i>Side leg squat</i>
	Daya Tahan Kardiovaskular	12. <i>Lari 15 menit</i>
		13. <i>Lari 12 menit</i>
2	Kelincahan	14. <i>Boomerang run</i>
		15. <i>Illinois Agility</i>
3	Kekuatan 1. Kekuatan Otot Lengan	16. <i>Bench Press</i>
		17. <i>Pull Up</i>
	2. Kekuatan Otot Pinggang	18. <i>Dead Lift</i>
		19. <i>Barbell Good Morning</i>
	3. Kekuatan Otot Tungkai	20. <i>Barbell Squats</i>
		21. <i>Jalan Gendong</i>
4	Kecepatan	22. <i>Sprint 50 meter</i>
		23. <i>Sprint 20 meter</i>
5	Fleksibilitas (Kelentukan)	24. <i>Trunk Lift</i>
		25. <i>Sit and Reach</i>
		26. <i>Wrestling bridge</i>
6	Daya Ledak / Power 1. Power Lengan	27. <i>Clapping Push Up</i>
	2. Power Tungkai	28. <i>Single Hop Distance</i>

Tabel 3.2 Instrumen Tes Keterampilan Atlet Judo

NO	Komponen	Instrumen Tes
1	Teknik <i>gokyo</i> 1	1. <i>De Ashi Harai</i> 2. <i>Hiza Guruma</i> 3. <i>Sasae Tsurikomi Ashi</i> 4. <i>Uki Goshi</i> 5. <i>O Soto Gari</i> 6. <i>O Goshi</i> 7. <i>O Uchi Gari</i> 8. <i>Seoi Nage</i>

3.7 Petunjuk Pelaksanaan Tes

Pelaksanaan tes ini dilakukan dengan cara baterai tes, yang artinya tes dilakukan dengan menggunakan sejumlah tes atau terdiri dari beberapa butir tes untuk mengukur kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik olahraga judo. Pada proses tindakan tes, tes ini dilakukan secara bertahap dari satu item tes ke tes yang lainnya untuk menghindari kelelahan yang bisa mempengaruhi hasil tes.

Instrumen tes ini belum diketahui seberapa besar tingkat validitas dan reliabilitasnya, oleh sebab itu, agar memastikan tingkat atau derajat validitas dan reliabilitas tes ini maka dilakukan penelitian dan analisa data yang dihasilkan melalui tes sehingga akan diketahui besarnya koefisien validitas dan reliabilitas dari instrumen tes teknik dasar dan kondisi fisik atlet pemula ekstrakurikuler olahraga judo SMKN 14 Bandung. Adapun butir-butir tesnya terdiri dari :

3.7.1 Instrumen Tes Kondisi Fisik Olahraga Judo

1.1 *Push Up*



Gambar 3.3 *Push Up*
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot dada dan otot lengan.

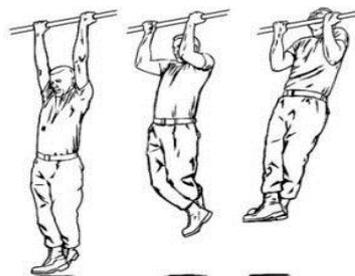
Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Gerakan push ups yang pertama telungkup, posisi telapak tangan berada di samping dada. Kemudian dorong tangan sampai siku lurus, posisi badan lurus. Setelah itu, kembali ke posisi awal.

Tabel 3.3 Kategori *Push ups* (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	4-11
CUKUP	12-19
BAIK	20-28
BAIK SEKALI	29-37
SEMPURNA	>38

1.2 *Chin Up*



Gambar 3.4 *Chin Up*
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot lengan.

Alat : *Chin up bar*

Petunjuk : Posisi pertama badan tegak, luruskan lengan ke atas dan buka selebar bahu. Pegang bar pull ups dengan tangan menghadap ke belakang. Angkat tubuh ke atas sampai dagu melebihi bar pull ups, turunkan tubuh hingga lengan lurus. Lakukan gerakan berulang.

Tabel 3.4 Kategori *chin up* (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	1-4
CUKUP	5-8
BAIK	9-12
BAIK SEKALI	13-16
SEMPURNA	>17

1.3 *Push Up* Sendok

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot lengan.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Gerakan push up kucing yang pertama telungkup, posisi telapak tangan berada di samping dada. Kemudian dorong tangan sampai sikut lurus, badan menjorok ke depan, kemudian turun ke posisi semula, dorong tangan sampai posisi badan ke belakang sampai kedua lengan berada di samping telinga. Setelah itu, kembali ke posisi awal. Gerakan dilakukan sebanyak-banyaknya.

Tabel 3.5 Kategori *push up* sendok (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	2-6
CUKUP	7-11
BAIK	12-16
BAIK SEKALI	17-21
SEMPURNA	>22

1.4 Sit Up



Gambar 3.5 Sit Up
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot perut.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Gerakan ini bertumpu pada pinggul dan pantat. Posisi awalnya duduk, lalu tidur dengan tungkai menekuk. Kembali ke posisi duduk.

Tabel 3.6 Kategori sit up (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	10-29
CUKUP	30-49
BAIK	50-69
BAIK SEKALI	70-89
SEMPURNA	>90

1.5 Pisau Lipat



Gambar 3.6 Pisau Lipat
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot perut.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Posisi tubuh telentang di atas matras tangan diluruskan ke atas, kemudian angkat tungkai dan tubuh sampai ke depan badan, kaki dan tangan bertemu di depan badan. Pada saat mengangkat yang menempel pada matras hanya pantat. Kembali ke posisi awal. Lakukan gerakan tersebut sebanyak mungkin dengan gerakan yang benar.

Tabel 3.7 Kategori pisau lipat (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	<30"
CUKUP	31" – 40"
BAIK	41" – 50"
BAIK SEKALI	51" – 60"
SEMPURNA	>61"

1.6 Leg Lift



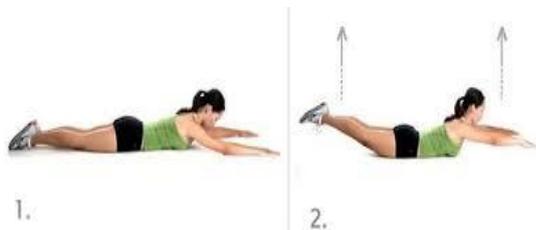
Gambar 3.7 Leg Lift
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot perut.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Posisi awal telentang di atas matras, lengan di samping badan. Kemudian angkat tungkai ke atas sampai kurang lebih 45⁰ turunkan lagi. Lakukan gerakan tersebut sebanyak mungkin dengan gerakan yang benar.

1.7 Back Up



Gambar 3.8 Back Up
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot punggung.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Back ups merupakan item tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan otot paha bagian belakang/hamstring, *glutess*, dan otot pinggul. Posisi awalnya tidur tengkurap, tangan lurus kedepan, kedua kaki lurus dan dirapatkan. Kemudian, angkat dada dan tungkai dengan lutut yang lurus, sehingga posisi tubuh melenting ke belakang. Yang menempel hanya bagian perut saja. Lakukan gerakan tersebut secara berulang.

Tabel 3.8 Kategori back up (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	10-20
CUKUP	21-31
BAIK	32-42
BAIK SEKALI	43-53
SEMPURNA	>54

1.8 Back Up Statis



Gambar 3.9 back up statis
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot punggung.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Posisi awalnya tidur tengkurap, tangan lurus kedepan, kedua kaki lurus dan dirapatkan. Kemudian, angkat dada dan tungkai dipegang oleh teman dengan lutut yang lurus, sehingga posisi tubuh melenting ke belakang. Tahan dalam posisi tersebut selama mungkin. Waktu dihentikan apabila posisi tubuh sudah tidak sesuai dengan posisi back ups statis.

Tabel 3.9 Kategori *back up statis* (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	<10''
CUKUP	11''-15''
BAIK	16''-19''
BAIK SEKALI	20''-24''
SEMPURNA	>25''

1.9 *Squat jump*



**Gambar 3.10 *Squats Jump*
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)**

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot tungkai.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

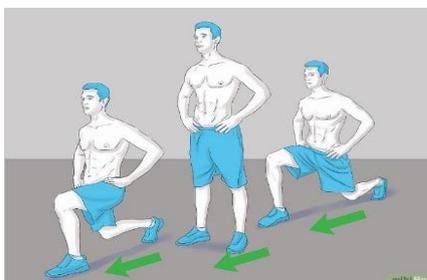
Petunjuk : Squat jump posisi awalnya berdiri dengan tangan di belakang kepala dan lutut sedikit menekuk. Gerakannya lakukan jongkok sampai paha

sejajar dengan lantai, loncat setinggi mungkin dengan mendorong ujung kaki ke lantai. Mendarat kembali, dan bersiap melakukan gerakannya berulang.

Tabel 3.10 Kategori *squat jump* (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	4-24
CUKUP	25-45
BAIK	46-66
BAIK SEKALI	67-87
SEMPURNA	>88

1.10 *Lunges*



Gambar 3.11 *Lunges*
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot tungkai.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Pertama, posisi berdiri tegak lalu langkahkan salah satu kaki ke depan, turunkan badan dan kaki membentuk sudut 90 derajat. Untuk berdiri kembali dorong menggunakan kaki yang di belakang. Langkahkan kaki secara bergantian dengan membentuk posisi tersebut. Lakukan gerakan sekuatnya.

Tabel 3.11 Kategori *lunges* (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	4-24
CUKUP	25-45
BAIK	46-66
BAIK SEKALI	67-87
SEMPURNA	>88

1.11 Side Leg Squat



Gambar 3.12 Side Leg Squat
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan otot tungkai.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Posisi pertama jongkok, dengan satu kaki lainnya di luruskan ke samping, untuk ke posisi berdiri dorong dengan kaki yang ditekuk kemudian luruskan ke samping kaki yang tadi ditekuk. Naik lagi untuk ke posisi pertama.

1.12 Lari 15 menit



Gambar 3.13 Lari 15 Menit
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan kardiovaskular.

Alat : *Scoring sheet*, peluit, *stopwatch*.

Petunjuk : Berdiri di belakang garis start, pada saat peluit dibunyikan, orang coba mulai lari, sampai 15 menit. Saat waktu sudah 15 menit peluit dibunyikan dan orang coba berhenti di posisi nya masing-masing.

Tabel 3.12 Kategori Lari 15 Menit (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	<49
CUKUP	50-52
BAIK	53-55
BAIK SEKALI	56-58
SEMPURNA	>59

1.13 Lari 12 menit

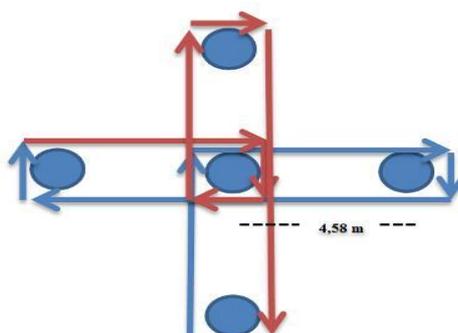


Gambar 3.14 Lari 12 Menit
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan kardiovaskular.

Alat : *Scoring sheet*, peluit, *stopwatch*.

Petunjuk : Berdiri di belakang garis start, pada saat peluit dibunyikan, orang coba mulai lari, sampai 12 menit. Saat waktu sudah 12 menit peluit dibunyikan dan orang coba berhenti di posisi nya masing-masing.

1.14 *Boomerang run*

Gambar 3.15 boomerang run
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

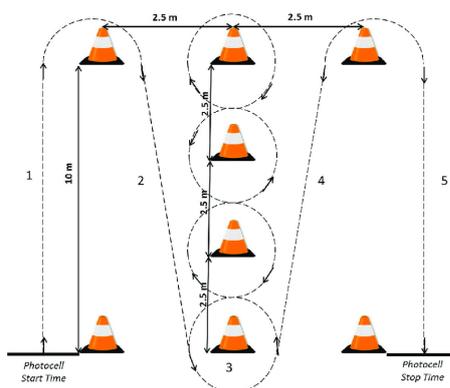
Tujuan : Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan.

Alat : *Scoring sheet*, peluit, *stopwatch*, *cones*.

Petunjuk : Orang coba berdiri di garis *start* setelah aba-aba “siap”-“ya”.

Testee lari lurus ke *cones* no 1, kemudian kembali lari ke *cones* 2 melewati *cones* tengah, begitu sampai *cones* terakhir.

1.15 Illinois Agility



Gambar 3.16 Illinois Agility
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan.

Alat : *Scoring sheet*, peluit, *stopwatch*, *cones*.

Petunjuk : Orang coba berdiri di garis *start* setelah aba-aba “siap”-“ya”.

Testee lari lurus ke *cones* no 2, kemudian kembali dan lari zig-zag melewati *cone* 3,4,5,6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke *cone* 7 dan langsung ke *cone* 8.

Tabel 3.13 Kategori Illinois Agility (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	>21,42
CUKUP	21,41 – 20,08
BAIK	20,07 – 18,74
BAIK SEKALI	18,73 - 17,40
SEMPURNA	≤17,23

1.16 Bench Press



Gambar 3.17 bench press
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kekuatan otot dada, otot bahu, dan otot trisep.

Alat : *Scoring sheet*, barbel, *flat bench*.

Petunjuk : Beban 60% dari berat badan orang coba. Orang coba berbaring di atas flat bench dengan kaki ke bawah. Pegang bar dengan jarak selebar bahu. Kemudian angkat bar. Turunkan sampai bar menempel ke dada kemudian dorong lagi sampai lengan lurus.

1.17 Pull Up



Gambar 3.18 pull up
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kekuatan otot lengan.

Alat : *Scoring sheet*, *Pull up bar*

Petunjuk : Posisi pertama badan tegak, luruskan lengan ke atas dan buka selebar bahu. Pegang bar pull ups dengan tangan menghadap ke belakang. Angkat tubuh ke atas sampai dagu melebihi bar pull ups, turunkan tubuh hingga lengan lurus. Lakukan gerakan berulang.

Tabel 3.14 Kategori *pull up* (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	1-4
CUKUP	5-8
BAIK	9-12
BAIK SEKALI	13-16
SEMPURNA	>17

1.18 *Deadlift*



Gambar 3.19 *deadlift*
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : mengukur kekuatan otot hamstring dan otot punggung.

Alat : *Scoring sheet*, barbel.

Petunjuk : Beban 60% dari berat badan orang coba. Posisi awalnya berdiri tegak, lengan lurus ke bawah dengan beban di depan paha. Kemudian, gerakannya bungkukan badan sampai beban hampir menyentuh lantai (5 cm di atas lantai) dan tegakan badan kembali.

1.19 Barbell Good Morning



Gambar 3.20 barbell good morning
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : mengukur kekuatan otot hamstring dan otot punggung.

Alat : *Scoring sheet*, barbel.

Petunjuk : Beban 60% dari berat badan orang coba. Posisi awal, berdiri dengan beban di atas pundak, kemudian bungkukan badan sehingga tungkai dan badan membentuk sudut 90 derajat, pinggang lurus atau sedikit condong ke depan. Kemudian naikan kembali badan hingga ke posisi awal. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang.

1.20 Barbell Squats



Gambar 3.21 barbell squats
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : mengukur kekuatan otot hamstring dan otot punggung.

Alat : *Scoring sheet*, barbel.

Petunjuk : Beban 60% dari berat badan orang coba. Squats beban disimpan pada pundak di belakang leher, kemudian lakukan gerakan jongkok seperti akan duduk pada kursi, lutut tidak boleh melebihi ibu jari, dan badan tetap tegak.

1.21 Jalan Gendong

Tujuan : mengukur komponen kekuatan otot tungkai

Alat/fasilitas : pluit, partner yang berat badannya hampir sama dengan orang coba, cones, meteran

Petunjuk : Jalan gendong dengan lintasan 5 meter, orang coba menggendong partner dan berdiri di belakang cones. Saat pluit di bunyikan orang coba berjalan sampai ke ujung cones satu lagi, jika masih kuat orang coba kembali lagi ke cones start. Orang coba terberjalan bolak balik sampai sekuatnya.

1.22 Sprint 50 meter



Gambar 3.22 sprint
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : mengukur kecepatan seseorang.

Alat : *Scoring sheet*, peluit, *stopwatch*, *cones*.

Petunjuk : Sprint harus dilakukan dalam kecepatan paling maksimal. Orang coba berdiri di belakang garis start, dengan sikap *start* melayang. Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai *finish*. Tiap orang coba diberikan kesempatan dua kali percobaan.

Tabel 3.15 Kategori sprint 50 meter (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	>11.1''
CUKUP	9.7''-11.0''
BAIK	8.4''-9.6''
BAIK SEKALI	7.3''-8.3
SEMPURNA	<7.2''

1.23 Sprint 20 meter



Gambar 3.23 sprint
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : mengukur kecepatan seseorang.

Alat : *Scoring sheet*, peluit, *stopwatch*, *cones*.

Petunjuk : Sprint harus dilakukan dalam kecepatan paling maksimal. Orang coba berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai *finish*. Tiap orang coba diberikan kesempatan dua kali percobaan.

1.24 *Trunk Lift*

Gambar 3.24 *trunk lift*

(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)
 Tujuan : mengukur kelentukan seseorang.

Alat : Matras, meteran.

Petunjuk : Orang coba berbaring tertungkup menghadap ke bawah dengan tungkai dirapatkan dan lengan disimpan disamping badan. Ketika diberi aba - aba mak orang coba mengangkat tubuhnya keatas setinggi mungkin. Setiaporang diberikan tiga kali percobaan.

Tabel 3.16 Kategori *Trunk Lift* (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	10-20
CUKUP	21-31
BAIK	32-42
BAIK SEKALI	43-53
SEMPURNA	>54

1.25 *Sit and Reach*



Gambar 3.25 *sit and reach*
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : mengukur kelentukan seseorang.

Alat : Matras, meteran.

Petunjuk : Orang coba duduk dan bersandar pada bidang datar dengan kedua tungkai kaki lurus dan dibuka selebar mungkin. kemudian badan perlahan di

bungkukkan kebawah dengan lengan lurus sejauh mungkin sampai kedua lengan berhenti pada jangkauan terjauh.

Tabel 3.17 Kategori *sit and reach* (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	10-20
CUKUP	21-31
BAIK	32-42
BAIK SEKALI	43-53
SEMPURNA	>54

1.26 *Wrestling bridge*



Gambar 3.26 *Wrestling bridge*
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : mengukur kelentukan seseorang.

Alat : Matras, meteran.

Petunjuk : Melakukan sikap kayang menggunakan kepala, lalu diukur jarak antara kepala dengan tumit.

1.27 *Clapping Push Up*



Gambar 3.27 *Clapping Push Up*
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)

Tujuan : Mengukur kemampuan daya ledak atau power.

Alat : *Scoring sheet* dan matras.

Petunjuk : Gerakan push ups yang pertama telungkup, posisi telapak tangan berada di samping dada. Kemudian dorong tangan sampai siku lurus, posisi badan lurus, lalu tepuk tangan satu kali, kemudian kembali ke posisi awal.

Tabel 3.18 Kategori *Clapping Push ups* (sumber : Nurhasan 2017)

KLASIFIKASI	LAKI-LAKI
KURANG	4-11
CUKUP	12-19
BAIK	20-28
BAIK SEKALI	29-37
SEMPURNA	>38

1.28 *Single Hop Distance*



**Gambar 3.28 *Single Hop Distance*
(Sumber : Google, diakses tanggal 6 April 2019)**

Tujuan : Mengukur kemampuan daya ledak atau power.

Alat : *Scoring sheet*, meteran.

Petunjuk : orang coba yang berdiri dengan satu kaki di belakang garis, melompat dan mendarat dengan kaki tersebut (hop), dengan ayunan lengan dan menekuk lutut. Gerakan tangan tidak dibatasi. Orang coba berusaha melompat sejauh mungkin. Diukur dari ujung kaki sebelum melompat (garis awal) sampai tumit kaki setelah melompat. Gantian dengan kaki yang satunya.

LEMBAR PENILAIAN INDIVIDU TES KONDISI FISIK OLAHRAGA JUDO

NAMA :

BB :

NO	Komponen Tes	Item Tes	Hasil
1	Daya Tahan Otot 1. Otot Lengan dan Bahu	1. Push Up	
		2. Chin Up	
		3. Push Up Sendok	
	2. Otot Perut	4. Sit Up	
		5. Pisau Lipat	
		6. Leg Lift	
	3. Otot Pinggang	7. Back Up	
		8. Back Up Statis	
	4. Otot Tungkai	9. Squat jump	
		10. Lunges	
		11. Side leg squat	
	Daya Tahan Kardiovaskular	12. Lari 15 menit	
		13. Lari 12 menit	
2	Kelincahan	14. Boomerang run	
		15. Illinois Agility	
3	Kekuatan 1. Kekuatan Otot Lengan	16. Bench Press	
		17. Pull Up	
	2. Kekuatan Otot Pinggang	18. Dead Lift	
		19. Barbell Good Morning	
	3. Kekuatan Otot Tungkai	20. Barbell Squats	
		21. Jalan Gendong	
4	Kecepatan	22. Sprint 50 meter	
		23. Sprint 20 detik	
5	Fleksibilitas (Kelentukan)	24. Trunk Lift	
		25. Sit and Reach	
		26. Wrestling bridge	
6	Daya Ledak / Power 1. Power Lengan	27. Clapping Push Up	
	2. Power Tungkai	28. Single Hop Distance	

3.7.2 Instrumen Tes Teknik Dasar Olahraga Judo

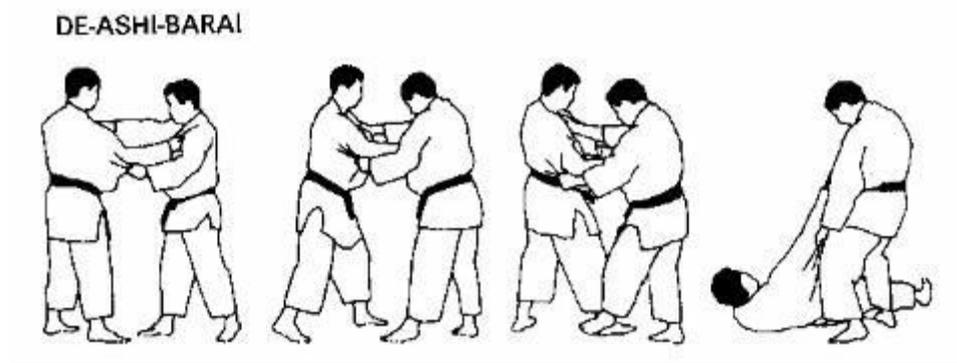
dalam penelitian ini instrumen untuk tes teknik dasar adalah teknik-teknik dalam *gokyo* 1. *Gokyo* 1 adalah dasar dari seluruh rangkaian teknik yang ada di cabang olahraga judo, oleh karena itu bila seorang pejudo ingin naik ke tingkatan selanjutnya, terlebih dahulu harus menguasai *gokyo* 1.

Terdapat 8 teknik, diantaranya:

2.1 Tes Keterampilan Teknik *De Ashi Harai*

Tujuan : Untuk mengetahui kualitas teknik *de ashi harai*

Fasilitas dan alat : *scoring sheet* dan matras



**Gambar 3.29 Teknik *De Ashi Harai*
Kadir (2013)**

Penilaian Karakteristik Teknik *De Ashi Harai*

1) *Kuzushi*:

1. Posisi awal pegangan tangan kanan/kiri berada pada kerah dan tangan kanan/kiri pada lengan baju *uke*.
2. Langkah kaki pertama jika teknik *De Ashi Harai* kanan/kiri kaki kanan/kiri *tori* melangkah ke belakang sambil menarik *uke*.
3. *Kuzushi tori* harus menarik *uke*, lalu menggoyangkan tubuh *uke* sehingga *uke* kehilangan keseimbangan.
4. Kaki kanan/kiri *tori* yang tidak melangkah saat menarik diawal, menyapu kaki kanan/kiri *uke* yang terdekat, dibagian mata kaki *uke*.
5. Kedua tangan *tori* sedikit menggoyangkan ke depan sambil kaki kanan//kiri *tori* menyapu kaki kanan/kiri *uke* bagian mata kaki yang terdekat.

Tabel 3.19 Kategori Penilaian *Kuzushi* pada *De Ashi Harai*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Kurang (1)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2) *Tsukuri*:

1. Tarikan dan dorongan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
2. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari judogi *uke*.
3. Badan condong kearah *uke*, kaki kanan/kiri *tori* menyapu kaki kanan/kiri *uke* dibagian mata kaki, sehingga *uke* terlentang.
4. Pandangan lurus kedepan kearah *uke* pada saat membanting.

Tabel 3.20 Kategori Penilaian *Tsukuri* pada *De Ashi Harai*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

3) *Kake*:

Bantingan mendapat nilai ippon, kategori nilai ippon:

1. Bantingan bersih.
2. Sebagian besar punggung menempel di matras.
3. *Uke* dalam keadaan terlentang.
4. Kecepatan dan power berpengaruh pada nilai ippon.

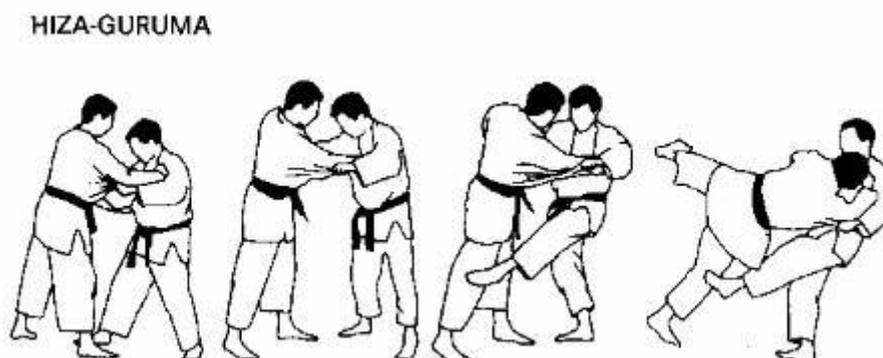
Tabel 3.21 Kategori Penilaian *Kake* pada *De Ashi Harai*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2.2 Tes Keterampilan Teknik *Hiza Guruma*

Tujuan : Untuk mengetahui kualitas teknik *hiza guruma*

Fasilitas dan alat : *scoring sheet* dan matras



**Gambar 3.30 Teknik *Hiza Guruma*
Kadir (2013)**

Penilaian Karakteristik Teknik *Hiza Guruma*

1) *Kuzushi*:

1. Posisi awal pegangan tangan kanan/kiri berada pada kerah dan tangan kanan/kiri pada lengan baju *uke*.
2. Langkah kaki pertama jika teknik *Hiza Guruma* kanan/kiri kaki kanan/kiri *tori* melangkah ke arah serong luar, sambil menarik *uke*, hingga *uke* kehilangan keseimbangan.
3. *Kuzushi tori* harus menarik *uke*, lalu menggoyangkan tubuh *uke* sehingga *uke* kehilangan keseimbangan.
4. Kaki kanan/kiri *tori* yang medekat dengan badan *uke*, menahan pada lutut dibawah tempurung lutut *uke*.
5. Kedua tangan *tori* menarik *uke* ke arah samping yang lututnya ditahan oleh *tori*.

Tabel 3.22 Kategori Penilaian *Kuzushi* pada *Hiza Guruma*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Kurang (1)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2) *Tsukuri*:

1. Tarikan dan dorongan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
2. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari judogi *uke*.
3. Badan condong kearah *uke*, kaki kanan/kiri *tori* menahan lutut *uke* dibawah tempurung lutut, *tori* menarik *uke* sehingga *uke* terlentang.
4. Pandangan lurus kedepan kearah *uke* pada saat membanting.

Tabel 3.23 Kategori Penilaian *Tsukuri* pada *Hiza Guruma*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

3) *Kake*:

Bantingan mendapat nilai ippon, kategori nilai ippon:

1. Bantingan bersih.
2. Sebagian besar punggung menempel di matras.
3. *Uke* dalam keadaan terlentang.
4. Kecepatan dan power berpengaruh pada nilai ippon.

Tabel 3.24 Kategori Penilaian *Kake* pada *Hiza Guruma*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2.3 Tes Keterampilan Teknik *Sasae Tsuru komi Ashi*

Tujuan : Untuk mengetahui kualitas teknik *Sasae Tsuru komi Ashi*

Fasilitas dan alat : *scoring sheet* dan matras

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



**Gambar 3.31 Teknik Sasae Tsurikomi Ashi
Kadir (2013)**

Penilaian Karakteristik Teknik Sasae Tsurikomi Ashi

1) *Kuzushi*:

1. Posisi awal pegangan tangan kanan/kiri berada pada kerah dan tangan kanan/kiri pada lengan baju *uke*.
2. Langkah kaki pertama jika teknik *Sasae Tsurikomi Ashi* kanan/kiri kaki kanan/kiri *tori* melangkah ke belakang sambil menarik *uke*, sehingga posisi berubah menjadi serong.
3. *Kuzushi tori* harus menarik *uke*, lalu menggoyangkan tubuh *uke* sehingga *uke* kehilangan keseimbangan.
4. Kaki kanan/kiri *tori* yang tidak melangkah saat menarik di awal, menyapu kaki kanan/kiri *uke* yang terdekat, di bagian punggung kaki *uke*.
5. Kedua tangan *tori* sedikit menggoyangkan ke depan sambil kaki kanan/kiri *tori* menyapu kaki kanan/kiri *uke* yang terdekat, bagian punggung kaki *uke*.

Tabel 3.25 Kategori Penilaian *Kuzushi* pada Sasae Tsurikomi Ashi

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Kurang (1)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2) *Tsukuri*:

1. Tarikan dan dorongan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
2. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari judogi *uke*.

3. Badan condong kearah *uke*, kaki kanan/kiri *tori* menyapu kaki kanan/kiri *uke* bagian punggung kaki, sehingga *uke* terlentang.
4. Pandangan lurus kedepan kearah *uke* pada saat membanting.

Tabel 3.26 Kategori Penilaian *Tsukuri* pada *Sasae Tsurikomi Ashi*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

3) *Kake*:

Bantingan mendapat nilai ippon, kategori nilai ippon:

1. Bantingan bersih.
2. Sebagian besar punggung menempel di matras.
3. *Uke* dalam keadaan terlentang.
4. Kecepatan dan power berpengaruh pada nilai ippon.

Tabel 3.27 Kategori Penilaian *Kake* pada *Sasae Tsurikomi Ashi*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2.4 Tes Keterampilan Teknik *Uki Goshi*

Tujuan : Untuk mengetahui kualitas teknik *Uki Goshi*

Fasilitas dan alat : *scoring sheet* dan matras



**Gambar 3.32 Teknik *Uki Goshi*
Kadir (2013)**

Penilaian Karakteristik Teknik *Uki Goshi*

1) *Kuzushi*:

1. Posisi pegangan berada pada lengan *uke*.
2. Posisi Pegangang awal tangan kanan/kiri berada pada punduk dan tangan kiri/kanan pada lengan baju *uke*.
3. langkah pertama adalah menghilangkan keseimbangan dengan cara *tori* membuka sambil menarik lengan *uke* kearah depan.
4. Langkah kaki jika teknik *Uki Goshi* kiri/kanan, langkahkan kaki kiri/kanan *tori* berada di antara kaki *uke*.
5. Lalu *tori* berputar sehingga posisi pinggul berada tepat diantara selangkangan *uke*.
6. *Kushuzi tori* harus menarik *uke*, sehingga *uke* tertarik oleh *tori* dan tubuh menjadi rapat.
7. Kedua lutut di tekuk hingga 30°.
8. Tangan dan lengan *tori* yang berada di bagian belakang *uke*, menempel pada punduk *uke*.
9. *Tori* meluruskan lutut, lalu angkatlah pinggul tersebut sambil melakukan gerakan memutar agar *uke* terlempar.
10. Punggung *uke* mengenai matras.

Tabel 3.28 Kategori Penilaian *Kuzushi* pada *Uki Goshi*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 10 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 8 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 7 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2) *Tsukuri*:

1. Tarikan dan dorongan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
2. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari judogi *uke*.
3. Lutut diluruskan bokong naik keatas dan kepala turun kebawah, hal ini di ibaratkan seperti timbangan.
4. Pandangan lurus kedepan pada saat membanting menoleh kebelakang.

Tabel 3.29 Kategori Penilaian *Tsukuri* pada *Uki Goshi*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

3) *Kake*:

Bantingan mendapat nilai ippon, kategori nilai ippon:

1. Bantingan bersih.
2. Sebagian besar punggung menempel di matras.
3. *Uke* dalam keadaan terlentang.
4. Kecepatan dan power berpengaruh pada nilai ippon.

Tabel 3.30 Kategori Penilaian *Kake* pada *Uki Goshi*

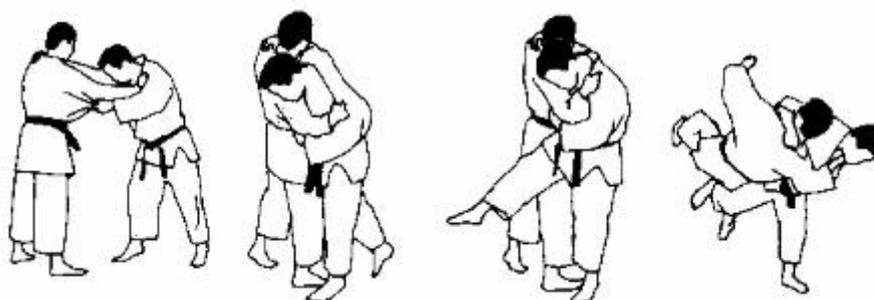
NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2.5 Tes Keterampilan Teknik *O Soto Gari*

Tujuan : Untuk mengetahui kualitas teknik *O Soto Gari*

Fasilitas dan alat : *scoring sheet* dan matras

O-SOTO-GARI



**Gambar 3.33 Teknik *O Soto Gari*
Kadir (2013)**

Penilaian Karakteristik Teknik *O Soto Gari*

1) *Kuzushi*:

1. Posisi awal pegangan tangan kanan/kiri berada pada kerah dan tangan kanan/kiri pada lengan baju *uke*.
2. Langkah kaki pertama jika teknik *O Soto Gari* kanan/kiri kaki kanan/kiri *tori* melangkah ke samping kaki kanan/kiri *uke*.
3. *Kuzushi tori* harus rapat dengan *uke*, agak mendorong *uke* dari samping.
4. Lalu kaki kanan/kiri *tori* di ayun ke arah depan, kemudian di ayun ke belakang menebas kaki kanan/kiri *uke*.
5. Kedua tangan *tori* merapatkan badan *uke*, lalu mendorong sambil menebas kaki *uke*.

Tabel 3.31 Kategori Penilaian *Kuzushi* pada *O Soto Gari*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Kurang (1)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2) *Tsukuri*:

1. Tarikan dan dorongan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
2. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari judogi *uke*.
3. Lutut ditekuk, badan *tori* condong ke arah depan tepat di samping kanan/kiri *uke*, kaki *tori* yang menggaet kaki *uke* di ayun ke belakang *tori*, sehingga *uke* terlentang.
4. Pandangan lurus kedepan kearah *uke* pada saat membanting.

Tabel 3.32 Kategori Penilaian *Tsukuri* pada *O Soto Gari*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

3) *Kake*:

Bantingan mendapat nilai ippon, kategori nilai ippon:

1. Bantingan bersih.
2. Sebagian besar punggung menempel di matras.
3. *Uke* dalam keadaan terlentang.
4. Kecepatan dan power berpengaruh pada nilai ippon.

Tabel 3.33 Kategori Penilaian *Kake* pada *O Soto Gari*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2.6 Tes Keterampilan Teknik *O Goshi*

Tujuan : Untuk mengetahui kualitas teknik *O Goshi*

Fasilitas dan alat : *scoring sheet* dan matras



**Gambar 3.34 Teknik *O Goshi*
Kadir (2013)**

Penilaian Karakteristik Teknik *O Goshi*

1) *Kuzushi*:

1. Posisi pegangan berada pada lengan *uke*.
2. Posisi Pegangan awal tangan kanan/kiri berada pada pinggul dan tangan kiri/kanan pada lengan baju *uke*.
3. langkah pertama adalah menghilangkan keseimbangan dengan cara *tori* membuka sambil menarik lengan *uke* ke arah depan.
4. Langkah kaki jika teknik *O Goshi* kiri/kanan, langkahkan kaki kiri/kanan *tori* berada di antara kaki *uke*.
5. Lalu *tori* berputar sehingga posisi pinggul berada tepat diantara selangkangan *uke*.
6. *Kuzushi tori* harus menarik *uke*, sehingga *uke* tertarik oleh *tori* dan tubuh menjadi rapat.
7. Kedua lutut di tekuk hingga 30°.
8. Tangan dan lengan *tori* yang berada di bagian belakang *uke*, memegang pada sabuk *uke* tepat ditengahnya.
9. *Tori* meluruskan lutut, lalu angkatlah pinggul tersebut sambil melakukan gerakan memutar agar *uke* terlempar.
10. Punggung *uke* mengenai matras.

Tabel 3.34 Kategori Penilaian *Kuzushi* pada *O Goshi*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 10 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 8 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 7 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2) *Tsukuri*:

1. Tarikan dan dorongan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
2. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari judogi *uke*.
3. Lutut diluruskan bokong naik keatas dan kepala turun kebawah, hal ini di ibaratkan seperti timbangan.
4. Pandangan lurus kedepan pada saat membanting menoleh kebelakang.

Tabel 3.35 Kategori Penilaian *Tsukuri* pada *O Goshi*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

3) *Kake*:

Bantingan mendapat nilai ippon, kategori nilai ippon:

1. Bantingan bersih.
2. Sebagian besar punggung menempel di matras.
3. *Uke* dalam keadaan terlentang.
4. Kecepatan dan power berpengaruh pada nilai ippon.

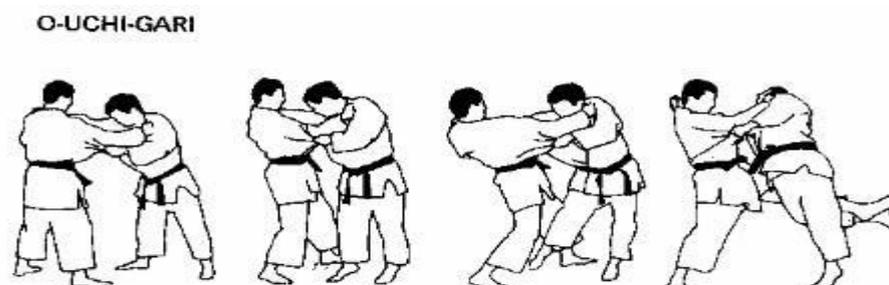
Tabel 3.36 Kategori Penilaian *Kake* pada *O Goshi*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2.7 Tes Keterampilan Teknik *O Uchi Gari*

Tujuan : Untuk mengetahui kualitas teknik *O Uchi Gari*

Fasilitas dan alat : *scoring sheet* dan matras



**Gambar 3.35 Teknik *O Uchi Gari*
Kadir (2013)**

Penilaian Karakteristik Teknik *O Uchi Gari*

1) *Kuzushi*:

1. Posisi awal pegangan tangan kanan/kiri berada pada kerah dan tangan kanan/kiri pada lengan baju *uke*.
2. Langkah kaki pertama jika teknik *O Uchi Gari* kanan/kiri kaki kanan/kiri *tori* melangkah ke depan kaki kanan/kiri *uke*, hingga posisi serong 45°
3. *Kuzushi tori* harus mendorong *uke*, sehingga tubuh *tori* dan *uke* menjadi rapat.
4. Lalu kaki kanan/kiri *tori* yang menyerong dipindahkan, lalu diputar ke belakang kaki kanan/kiri *uke*, dan kemudian diayun ke arah belakang *tori*.
5. Kedua tangan *tori* mendorong badan *uke* ke depan sambil gaetan/putaran kaki kanan/kiri nya diperluas ke arah luar.

Tabel 3.37 Kategori Penilaian *Kuzushi* pada *O Uchi Gari*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Kurang (1)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2) *Tsukuri*:

1. Tarikan dan dorongan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
2. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari judogi *uke*.
3. Lutut ditekuk, badan *tori* condong ke arah *uke*, kaki *tori* menggaet kaki *uke* ke arah luar, hingga *uke* terlentang.
4. Pandangan lurus kedepan, pada saat membanting menoleh ke belakang.

Tabel 3.38 Kategori Penilaian *Tsukuri* pada *O Uchi Gari*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

3) *Kake*:

Bantingan mendapat nilai ippon, kategori nilai ippon:

1. Bantingan bersih.
2. Sebagian besar punggung menempel di matras.
3. *Uke* dalam keadaan terlentang.
4. Kecepatan dan power berpengaruh pada nilai ippon.

Tabel 3.39 Kategori Penilaian *Kake* pada *O Uchi Gari*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2.8 Tes Keterampilan Teknik *Seoi Nage*

Tujuan : Untuk mengetahui kualitas teknik *Seoi Nage*

Fasilitas dan alat : *scoring sheet* dan matras



**Gambar 3.36 Teknik Seoi Nage
Kadir (2013)**

Penilaian Karakteristik Teknik *Seoi Nage*

1) *Kuzushi*:

1. Posisi pegangan berada pada lengan *uke*.
2. Posisi Pegangan awal tangan kanan/kiri berada pada kerah dan tangan kiri/kanan pada lengan baju *uke*.
3. Langkah kaki pertama jika teknik *seoi nage* kiri/kanan kaki kiri/kanan *tori* sejajar dengan kaki kanan/kiri *uke* lalu kaki kanan/kiri *uke* berputar kebelakang hingga kaki kanan/kiri lebih belakang dari kaki kiri/kanan sehingga posisi serong 45° .
4. *Kushuzi tori* harus menarik *uke* jika di buat garis lurus maka *tori* yang menarik *uke* sehingga *uke* tertarik oleh *tori* dan tubuh menjadi rapat.
5. Kedua lutut di tekuk hingga 30° .
6. Kuda-kuda selebar bahu.
7. Bokong *tori* berada pada paha sebelah kiri *uke*.
8. Lengan tepatnya *elbow joint* mengepit ketiak *uke*.
9. Posisi sikut sejajar dengan dada.
10. Posisi dada *uke* berada rapat pada punggung *uke*.

Tabel 3.40 Kategori Penilaian *Kuzushi* pada *Seoi Nage*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 10 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 8 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 7 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2) *Tsukuri*:

1. Tarikan dan dorongan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
2. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari judogi *uke*.
3. Lutut diluruskan bokong naik keatas dan kepala turun kebawah, hal ini di ibaratkan seperti timbangan.
4. Pandangan lurus kedepan pada saat membanting menoleh kebelakang.

Tabel 3.41 Kategori Penilaian *Tsukuri* pada *Seoi Nage*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

3) *Kake*:

Bantingan mendapat nilai ippon, kategori nilai ippon:

1. Bantingan bersih.
2. Sebagian besar punggung menempel di matras.
3. *Uke* dalam keadaan terlentang.
4. Kecepatan dan power berpengaruh pada nilai ippon.

Tabel 3.42 Kategori Penilaian *Kake* pada *Seoi Nage*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (4)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (3)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (1)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

Petunjuk pelaksanaan keseluruhan tes teknik dasar *gokyo 1*:

Teste menampilkan satu-persatu teknik yang terdapat dalam *gokyo 1* dengan aspek-aspek dan skor yang telah ditentukan. 3 faktor yang dicapai dalam penilaian tes teknik dasar *gokyo 1* yaitu persiapan (*kuzushi*), tahap gerakan (*tsukuri*) dan hasil bantingan (*kake*).

Tabel 3.43 Penilaian Individu Gokyo 1

No.	Teknik Gokyo 1	<i>Kuzushi</i>	<i>Tsukuri</i>	<i>Kake</i>	Skor total
	Skor	1 - 4	1 - 4	1 - 4	
1.	<i>De Ashi Harai</i>				
2.	<i>Hiza Guruma</i>				
3.	<i>Sasae Tsurikomi Ashi</i>				
4.	<i>Uki Goshi</i>				
5.	<i>O Soto Gari</i>				
6.	<i>O goshi</i>				
7.	<i>O Uchi Gari</i>				
8.	<i>Seoi Nage</i>				

3.8 Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari tes yang dilaksanakan masih berupa data mentah untuk itu data yang telah diperoleh perlu diolah dan dianalisis secara statistika. Sebelum melaksanakan pengolahan data, penulis terlebih dulu melakukan langkah-langkah berikut :

1. Pengelompokan data berdasarkan jenis tes yang dilakukan, yaitu tes kondisi fisik dan tes teknik dasar.
2. Menggabungkan semua hasil data tes sesuai dengan jenis tes untuk memperoleh skor gabungan.
3. Menguji tingkat validitas butir instrumen tes kondisi fisik dan teknik dasar Judo.
4. Menguji tingkat validitas dan reabilitas baterai tes instrumen tes kondisi fisik dan teknik dasar Judo.
 - a) Menghitung Nilai Rata-rata dari setiap Variabel, menurut Nurhasan (2013, hlm. 24) menggunakan Rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

\bar{X} = Nilai rata-rata yang dicapai N = jumlah orang/peristiwa

X = Skor yang diperoleh Σ = "Sigma" yang berarti jumlah

- b) Mencari Simpangan Baku (S) dari Hasil Pengetesan Setiap Butir Tes dengan Menggunakan Rumus:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Arti unsur-unsur tersebut diatas adalah:

S = Simpangan baku yang dicari

x = Skor yang diperoleh

\bar{x} = Rata-rata yang diperoleh

$\sum(x - \bar{x})^2$ = Jumlah kuadrat nilai data dikurangi rata-rata

n = Jumlah sampel

- c) Menguji normalitas dengan SPSS menggunakan uji kesesuaian *Liliefors*.
- d) Menghitung Validitas dan Reliabilitas Butir Tes

Untuk mencari validitas suatu tes dapat dilakukan dengan mengkorelasikan hasil tes dengan kriteria (dalam penelitian ini menggunakan *composite score* atau total skor). Perhitungan validitas pada penelitian dibantu dengan program SPSS menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

Sedangkan mencari reliabilitas dengan mengkorelasikan semua hasil tes. Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini dibantu dengan program SPSS menggunakan reliabilitas Cronbach's Alpha.

- e) Menghitung Tingkat Validitas Baterai Tes, yaitu dengan menggunakan Metode Werry Doolittle sebagaimana yang dikemukakan oleh Nurhasan dan Hasanudin (2014, hal. 379) dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - 1) Mencari koefisien korelasi diantara masing-masing butir tes dengan kriteria ($r_{01}, r_{02}, r_{03}, r_{04}, I$). Sebagai kriteria yang digunakan dalam penelitian adalah skor gabungan atau (*composite score*). Setiap butir tes yang memiliki korelasi tinggi dengan kriteria, mempunyai prospek yang baik untuk dipakai dalam baterai tes, karena hasil perhitungan ini merupakan Gambaran tingkat validitas dari butir tes tersebut.
 - 2) Mencari korelasi diantara butir tes yang satu dengan yang lainnya ($r_{01}, r_{02}, r_{03}, r_{04}, I$). Hasil perhitungan ini digunakan untuk mengetahui butir-butir tes dalam baterai tes untuk mengukur kemampuan aspek yang sama.
 - 3) perhitungan menggunakan lembaran kerja metode Werry Doolittle.
 - 4) Mencari gabungan butir tes dengan kriteria (*multiple correlation*). Untuk mengetahui seberapa besar tingkat validitas baterai tes, terlebih dahulu

harus mencari nilai-nilai yang digunakan dalam korelasi berganda, penulis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\beta_4 = I_{17}$$

$$\beta_3 = (\beta_4)D_{11} + I_{11}$$

$$\beta_2 = (\beta_4)D_{11} + (\beta_3)C_6 + I_6$$

$$\beta_1 = (\beta_4)D_2 + (\beta_3)C_2 + (\beta_2)\beta_2 + I_2$$

Setelah nilai-nilai tersebut maka langkah selanjutnya penulis menggunakan rumus korelasi berganda untuk masing-masing instrumen tes sebagai berikut:

$$R_{0.123\dots n} = \sqrt{\beta_{01}r_{01} + \beta_{02}r_{02} + \dots + \beta_{0n}r_{0n}}$$

Keterangan:

$R_{0.123\dots n}$ = Korelasi validitas baterai tes yang dicari

β_{01} = Nilai relatif butir tes ke satu

β_{02} = Nilai relatif butir tes ke dua

β_{0n} = Nilai relatif butir tes ke-n

r_{01} = Korelasi antara butir tes ke satu dengan kriteria

r_{02} = Korelasi antara butir tes ke dua dengan kriteria

r_{0n} = Korelasi antara butir tes ke-n dengan kriteria

f) Sedangkan mencari reliabilitas dengan mengkorelasikan semua hasil tes. Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini dibantu dengan program SPSS menggunakan reliabilitas Cronbach's Alpha.