

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILIZATION* TERHADAP TEKNIK *O
GOSHI* PADA CABANG OLAHRAGA JUDO**

SKRIPSI

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



Oleh
Asti Puspa Dewi
1501056

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

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILIZATION* TERHADAP TEKNIK *O
GOSHI* PADA CABANG OLAHRAGA JUDO**

Oleh

Asti Puspa Dewi

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

© Asti Puspa Dewi 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
PENGARUH LATIHAN *CORE STABILIZATION* TERHADAP TEKNIK *O*
***GOSHI* PADA CABANG OLAHRAGA JUDO**

Oleh

Asti Puspa Dewi

NIM 1501056

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

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan syukur Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT, *subhanallah walhamdulillah wala'ilaahailallah wallahuakbar*, yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis. Penulis mengucapkan rasa terimakasih sebesar-beasnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin untuk kelancaran skripsi ini.
2. Dr. Komarudin, M.Pd. selaku ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu penulis untuk membantu menyusun skripsi ini.
3. Ibu Ira Purnamasari, M.Pd. selaku pembimbing akademik dan pembimbing skripsi saya yang sudah membimbing saya dari masuk hingga selesai mengerjakan skripsi ini. Yang selalu mendengarkan keluh kesah saya dan memberikan banyak bantuan serta nasehat selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh staf dosen pengajar dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan dan mengerjakan skripsi.
5. Kedua Orangtua tercinta Rudi Subhan Supriatna dan Teti Andrianti Sunarya dan kakak penulis Adam Ardiansyah, kakak ipar penulis Dian Ayu, adik penulis Ineu Rismawati Nurandini dan Shoffi Sakinah Ramadhani. Yang telah meberikan dukungan dan doa terbaik selama saya menempuh pendidikan dan mengerjakan tugas akhir berupa skripsi ini. Memberikan semangat, cinta, kasih sayang, bimbingan moril maupun materi yang tak terhingga kepada penulis.
6. Kepada Keluarga Besar yang selalu memberikan dukungan dan doa agar penyusunan skripsi saya berjalan dengan lancar.

7. Kepada Riko Maulana Hidayatullah yang telah memberikan dukungan, motivasi dan selalu menghibur saya dikala jenuh, sehingga penyusunan skripsi saya berjalan dengan lancar.
8. Kepada sahabat saya Aldita Rizky Juniar, Ira Selvyana Fadhilah dan Rinaldi Alamsyah yang telah memberikan motivasi dan semangat yang tiada hentinya kepada saya sehingga skripsi saya dapat terselesaikan.
9. Kepada sahabat saya Wilma Dheana dan Utari Nuryan Khoffifah yang telah memberikan motivasi dan semangat yang tiada hentinya kepada saya sehingga skripsi saya dapat terselesaikan.
10. Kepada sahabat saya Muthia Destiana, Estipani Wandasari, Dini, Rike Agustina dan Sarrah Aulia Aprilian yang telah memberikan motivasi dan semangat tiada hentinya kepada saya sehingga skripsi saya dapat terselesaikan.
11. Kepada Sahabat sepanjang perkuliahan saya, Ghea Cholifah Santika, yang selalu duduk berdampingan di dalam kelas selama perkuliahan, mengambil jatah tidak masuk kelas, dispen, mengerjakan tugas, melakukan bimbingan skripsi, berbagi suka duka selama 4 tahun dan pengerjaan skripsi ini.
12. Kepada Sahabat judo saya Farah Diba Yuhaniedz, Anisa Agustina, Ghania Jasmine Zahira, Herlina Gita, Maryam March Maharani Dan Fania Farid yang selalu memberi hiburan, semangat, motivasi dan mengingatkan untuk mengerjakan skripsi.
13. Kepada sahabat-sahabat saya Retno Putri Waluyan Wijaya, Zulfa Nur Umniyah, Sarrah Nadya, Fajar Alam Suganda, Gustian Yusuf Fadi, Ahmad Faizal Setiadi, Romi Nirwan, Hadi somantri, Fajar Aditya Iskandar, Sopian, Irfan Rifandi yang selalu memberikan, semangat serta menemani dan membantu saya melewati masa sulit mengerjakan skripsi ini.
14. Kepada keluarga Judo Institut Bandung yang selalu menjadi penghibur dan memberikan banyak bantuan untuk keberhasilan skripsi ini.
15. Kepada UKM Judo UPI yang telah menjadi keluarga baru serta memberikan pengalaman, motivasi dan semangat kepada saya.

16. Kepada senior saya Moch Latief S.Pd. yang sudah membantu untuk memberikan pencerahan pada pengerjaan skripsi ini dan selalu memberikan semangat.
17. Kepada Sahabat KKN Desa Sadang Mekar yang selalu mensuport saya.
18. Teman-teman PPL SMAN 4 Bandung yang mendukung saya.

Semoga amal baik semua pihak menjadi ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Sang Pencipta. Akhirnya penulis Berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan olahraga pada umumnya serta bagi pembaca pada khususnya.

Bandung, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan

Asti Puspa Dewi

NIM 1501056

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *CORE STABILIZATION* TERHADAP TEKNIK *O GOSHI* PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

Pembimbing : Ira Purnamasari, M.Pd

Asti Puspa Dewi

1501056

Pengaruh latihan *core stabilization* terhadap teknik *o goshi* pada cabang olahraga judo, penelitian ini berangkat dari kegelisahan penulis mengenai suatu pemikiran pejudo yang memiliki keseimbangan yang kurang baik. Jika seorang pejudo memiliki keseimbangan yang baik maka akan menghasilkan bantingan dengan hasil maksimal. Latihan stabilisasi yang diperuntukkan bagi atlet cabang olahraga judo, khususnya pada teknik *o goshi*. Tujuannya untuk mengetahui sudah sejauh mana kualitas teknik *o goshi* dan mengetahui kekuatan inti tubuh. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet PPLD Judo Kota Bandung yang berjumlah 12 sampel. Sampling penelitian ini menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan teknik *o goshi*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan teknik *o goshi*. Hal ini telah terbukti bahwasannya setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test* teknik *o goshi* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan stabilitas terhadap peningkatan keterampilan teknik *o goshi*. Bagi para pelatih khususnya cabang olahraga judo, agar dalam peningkatan teknik *o goshi* untuk memperhatikan stabilitas (keseimbangan) tubuh. Dengan latihan stabilisasi pejudo akan lebih seimbang sehingga dalam melakukan teknik *o goshi* menjadi lebih baik

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

Kata kunci : *Core Stabilization*, teknik *O Goshi*, dan *Olahraga Judo*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF CORE STABILIZATION TRAINING ON O GOSHI IN JUDO

Adviser: Ira Purnamasari, M.Pd

Asti Puspa Dewi

1501056

The effect of core stabilization exercises on the o goshi in judo, this research discusses the anxiety comes from the idea that athletes having a poor balance will produce a bad throw. Stabilization exercises intended for athletes in the judo sport, especially in the o goshi technique. Stabilization training is one of the most important factors in judo sports to improve balance. The aim is to find out where the quality of o goshi's technique is and to know the core strength of the body. The research method used is a research method. The population and sample in this study were PPLD Judo Athletes in Bandung who collected 12 samples. Sampling of this study uses total sampling. The research instrument used was o goshi's technical skills test. This has been proven that by conducting the initial pre-test and the final post-test o goshi technique produced collected, the results the is a significant influence on the training against the improvement of technical skills o goshi. For coaches, especially judo sports, to improve the o goshi technique to pay attention to the stability (balance) of the body. With pejudo stabilization exercise it will be more balanced so that in doing o goshi techniques become better.

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

Keywords : Core Stabilization, O Goshi techniques and Judo Sport.

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| PERNYATAAN | i |
| UCAPAN TERIMA KASIH | ii |
| ABSTRAK | iii |
| ABSTRACT | iv |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.5 Batasan Operasional Penelitian | 6 |
| 1.6 Struktur Organisasi Skripsi | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN | |
| DAN HIPOTESIS PENELITIAN | 7 |
| 2.1 Pengertian Olahraga Judo | 8 |
| 2.2 Karakteristik Judo | 9 |
| 2.2.1 Persiapan (<i>Shizen</i>) | 10 |
| 2.2.2 Sikap Bertahan (<i>Jigotai</i>) | 11 |
| 2.2.3 Cara Melangkah/Berjalan (<i>Shintai</i>) | 12 |
| 2.2.4 Gerak Memutar (<i>Tai Sabaki</i>) | 12 |
| 2.2.5 Teknik Pegangan (<i>Kumikata</i>)..... | 13 |
| 2.2.6 Teknik Menghilangkan Keseimbangan Lawan (<i>Kuzushi</i>)..... | 14 |
| 2.2.7 Cara Jatuh (<i>Ukemi</i>)..... | 16 |
| 2.3 Pembagian Teknik Dalam Olahraga Judo..... | 17 |
| 2.3.1 Teknik <i>Nage Waze</i> | 17 |
| 2.3.2 Teknik <i>O Goshi</i> | 20 |

| | |
|---|----|
| 2.4 Hakikat Latihan | 22 |
| 2.4.1 Fisik (<i>Physical Training</i>) | 22 |
| 2.4.2 Teknik (<i>Technical Training</i>) | 23 |
| 2.4.3 Taktik (<i>Tactical Training</i>) | 23 |
| 2.4.4 Mental (<i>Psychological Training</i>) | 23 |
| 2.5 Kondisi Fisik | 23 |
| 2.6 Latihan Stabilisasi (<i>Core Stabilization</i>) | 26 |
| 2.6.1 Konsep latihan Stabilisasi | 27 |
| 2.6.2 Latihan stabilisasi dalam Olahraga Judo | 29 |
| 2.7 Bentuk-Bentuk Latihan Stabilisasi | 30 |
| 2.7.1 <i>Toe touch Cruch</i> | 30 |
| 2.7.2 <i>Oblique Reach</i> | 31 |
| 2.7.3 <i>Reverse Curls/ Hip Lifts</i> | 31 |
| 2.7.4 <i>Internal Oblique (Basic Crunch)</i> | 32 |
| 2.7.5 <i>Internal Oblique (Lateral Crunch)</i> | 33 |
| 2.7.6 <i>Slow Eccentric Curl</i> | 34 |
| 2.7.7 <i>Super-slow Bicyless</i> | 35 |
| 2.7.8 <i>Superman</i> | 35 |
| 2.7.9 <i>Superman Hold</i> | 36 |
| 2.7.10 <i>Spine Bridge</i> | 37 |
| 2.8 Kerangka Pikiran | 37 |
| 2.9 Hipotesis | 38 |

BAB III METODE PENELITIAN 39

| | |
|--|----|
| 3.1 Metode Penelitian | 39 |
| 3.2 Populasi Dan Sampel | 40 |
| 3.3 Desain Penelitian | 41 |
| 3.4 Instrumen Penelitian Dan Alat Penelitian | 42 |
| 3.5 Tujuan | 43 |
| 3.6 Perlengkapan Tes | 43 |
| 3.7 Petunjuk Tes Keterampilan <i>O Goshi</i> | 43 |
| 3.8 Tempat Dan Waktu Penelitian | 49 |

| | |
|---|-----------|
| 3.9 Pelaksanaan Latihan..... | 49 |
| 3.9.1 Pemanasan..... | 50 |
| 3.9.2 Latihan Inti..... | 51 |
| 3.9.3 Pendinginan..... | 51 |
| 3.10 Prosedur Pengolahan Data | 51 |
| BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA | 52 |
| 4.1 Hasil Pengolahan Data Dan Analisis Data | 52 |
| 4.2 Uji Hipotesis | 55 |
| 4.3 Diskusi Penemuan | 56 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 57 |
| 5.1 Kesimpulan | 57 |
| 5.2 Saran..... | 57 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | |
|--|-----------|
| 3.1 Tabel Penilaian <i>Kozushi</i> | 44 |
| 3.2 Tabel Penilaian <i>Tsukuri</i> | 45 |
| 3.3 Tabel Penilaian <i>Kake</i> | 45 |
| 3.4 Tabel Penilaian Teknik <i>O Goshi</i> | 46 |
| 3.5 Tabel Penilaian <i>Core Stabilization</i> | 47 |
| 4.1 Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Teknik <i>O Goshi</i> | 53 |
| 4.5 Analisis <i>Statistic Deskriptif</i> Teknik <i>O Goshi</i> | 54 |
| 4.6 Uji Peningkatan Teknik <i>O Goshi</i> | 55 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------|---|----|
| 2.1 | Sikap Berdiri (<i>Shizen Hontai</i>)..... | 10 |
| 2.2 | Sikap Bertahan (<i>Jigo Hontai</i>) | 11 |
| 2.3 | Cara Berjalan (<i>Tsugi Ashi</i>) | 12 |
| 2.4 | Cara Berputar (<i>Tai Sabaki</i>) | 13 |
| 2.5 | Gerakan Jatuhan (<i>U Kemi</i>)..... | 16 |
| 2.6 | Bagan Pembagian Teknik | 18 |
| 2.7 | Bagan Teknik <i>Naga Waza</i> | 19 |
| 2.8 | Aplikasi Gerakan <i>O Goshi</i> | 21 |
| 2.9 | <i>Toe Touch</i> | 29 |
| 2.10 | <i>Oblique Reach</i> | 30 |
| 2.11 | <i>Reverse Curls/Hip Lifts</i> | 31 |
| 2.12 | <i>Internal Oblique (Basic Crunch)</i> | 32 |
| 2.13 | <i>Internal Oblique (Lateral Crunch)</i> | 33 |
| 2.14 | <i>Alow Eccentric Curl</i> | 33 |
| 2.15 | <i>Super Slow Bicycles</i> | 34 |
| 2.16 | <i>Superman</i> | 35 |
| 2.17 | <i>Superman Hold</i> | 36 |
| 2.18 | <i>Spine Bridge</i> | 36 |
| 3.1 | Rancangan <i>One Group Pre-Test And Post-Test</i> | 45 |
| 3.2 | Langkah-Langkah Pengumpulan Data | 46 |

DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States of Amerika: Human Kinetics.
- Dachjan, E. dan Reggy, L. (1990) *JUDO Olahragaku Semangatku*. Jakarta.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono (2016). *Latihan Kondisi Fisik (Untuk atlet dan kesehatan)*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat, I. (1999). *Biomekanika*. Bandung FPOK IKIP.
- Inokuma, S dan Sato, N. (1980). *The Best Judo*. Japan. Kodansha International Ltd.
- Jigoro, Kano. (1989). *Illustrated Kodokan Judo*. Japan. Kodansha International Ltd.
- Lawrence, Matt. (2011). *The Complete Guide To Core Stability*. London.

- Lutan, Rusli dkk. (2014). *Modul Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- M. Noors, A. (2000). *Dasar-dasar Judo*. Jakarta. Dian Rakyat.
- M. Noors, A. (1998). *Dasar-dasar Judo*. Jakarta. Dian Rakyat.
- M. Noors, A. (1985). *Olahraga Judo*. Judo Institute Bandung.
- M. Noors, A. (1989). *Olahraga Judo*. Judo Institute Bandung
- Nurhasan, H., Cholil, DH., dan Hidayat, N. (2008) *Modul Mata Kuliah Statistik*. Bandung: FPOK UPI
- Moch.Laitf. (2015). *Pengaruh Latihan Stabilitas Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Seoi Nage Blind Judo*.(Skripsi). FPOK Universitas Pendidikan Indonesia,Bandung
- Sajoto M (1988) *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Salo, D., Riewald, S.A. (2008). *Complete Conditioning For Swimming*. USA: Human kinestics
- Sugiyono (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Surakhmad, Winarno. (2004). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metoda Teknik*. Bandung: Tasito
- Yusuf, syamsul. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya

Wawancara

Asep Mulyana DAN 4 (05-03-2019-15.00, Dojo Judo Padjajaran)

Website

- Kusniawati. Rina (2009) *penarikan sampel* [online]
<http://rinakusniawati.blogspot.co.id/2010/04/penarikan-sampel.html> [13 April 2019]
- Netiz. Katie (2015) *The Six Best Exercises For New Runners* [online]
 (<http://www.runnersworld.com/start-running/the-six-best-exercises-for-new-runners>) [14 Mei 2019]
- Nuryadi, Dani. (2009). *biomekanika* [online]
<http://daninurriyadi.blogspot.co.id/2009/09/biomekanika.html> [10 Juni 2019]
- Panjaitan. City. (2012) *latihan Core Stability* [online] (
<http://panjatancity.blogspot.co.id/2012/04/latiha-fisik-coreotot-inti.html>)
 [10 Juni 2019]
- P.E Spencers (2013) [online] *Class Exercises.*
 (<https://sites.google.com/site/mrspencerspewebsite/Exercise-of-the-Week>). [14 Juni 2019]
- Purnamasari. Ira (2008) *modul BAB 4 judo*
<http://file.upi.edu/Kepelatihan/Modul+Judo+BAB4> [14 Juni 2019]
- Sunardi. Yadi, (2012) *Biomekanika* [online]:
[www.google.co.id/file.upi.edu.biomekanika.adobe reader Dokumen 2011](http://www.google.co.id/file.upi.edu.biomekanika.adobe%20reader%20Dokumen%202011)
 [14 Juni 2019]
- Varbes. David (2015) *Core Training for Serious Judo Players.* [online] ([www.breakingmuscle.com/other-martial-art/core training-for-serious-judo-players](http://www.breakingmuscle.com/other-martial-art/core-training-for-serious-judo-players)) [14 Juli 2019]
- Aak, (2015) Teknik Dasar Bantingan *O Goshi* [online]:
www.websitedukasi.com/2015/12/teknik-dasar-bantingan-o-goshi-beladiri.html [3 Maret 2019].