

**HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN POWER LENGAN TERHADAP
HASIL BANTINGAN TEKNIK *SEOI-NAGE* PADA CLUB OFAN JUDO
BANDAR LAMPUNG**

(SKRIPSI)

Oleh:

Selpius Yobee



**PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN POWER LENGAN TERHADAP HASIL BANTINGAN TEKNIK *SEOI –NAGE* PADA CLUP OFAN JUDO BANDAR LAMPUNG

Oleh :

SELPIUS YOBEE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan power tungkai dan power lengan terhadap hasil bantingan teknik *seoi-nage* pada clup ofan judo Bandar Lampung. Pengambilan data menggunakan metode deskriptif korelasional sampel jumlah 15 orang dengan teknik pengambil data total sampling. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji korelasi produk moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Power otot tungkai memberikan hubungan yang signifikan terhadap hasil bantingan *seoi nage*, rata-rata otot tungkai 107,44 standar deviasi 10,729 (2) kekuatan otot lengan memberikan hubungan yang signifikan terhadap hasil bantingan teknik *seoi nage*, rata-rata otot lengan 0,74 standar deviasi 0,891 sedangkan hasil bantingan *seoi nage* 0,576, standar deviasi 0,785. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi hubungan yang paling besar terhadap bantingan *seoi-nage* adalah kekuatan otot tungkai

Kata Kunci : Kekuatan otot, teknik Seoi-Nage

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF LIMB POWER AND ARM POWER ON THE RESULTS OF THE *SEOI – NAGE* TECHNIQUE IN THE JUDO CLUB OF BANDAR LAMPUNG PORT

By :

SELPIUS YOBEE

This study aims to determine how much leg power and arm power relate to the results of the seoi-nage technique in the Bandar Lampung judo club. Data collection used a correlational descriptive method with a sample of 15 people using total sampling data collection techniques. Data analysis techniques use normality tests, product moment correlation tests. The results of the study show that (1) Leg muscle power provided a significant relationship to the results of Seoi Nage slams, the average leg muscle was 107.44, standard deviation 10.729 (2) Arm muscle strength provided a significant relationship to the results of the Seoi Nage slam technique, on average the average arm muscle is 0, 74 standard deviation is 0.891 while the results of the seoi nage slam is 0.576, standard deviation is 0.785. From the research results it can be concluded that leg muscle strength and arm muscle strength contribute the most to the Seoi Nage slam, namely leg muscle strength.

Keywords: Muscle strength, Seoi-Nage technique

**HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN POWER LENGAN TERHADAP
HASIL BANTINGAN TEKNIK SEOI-NAGE PADA CLUB OFAN JUDO
BANDAR LAMPUNG**

OLEH

SELPIUS YOBE

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN
POWER LENGAN TERHADAP HASIL
BANTINGAN TEKNIK SEOI-NAGEPADA
CLUB OFAN JUDO BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Selpius Yobee**

Nomor Pokok Mahasiswa : **713051066**

Program Studi : **S1 Pendidikan Jasmani**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

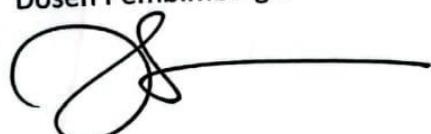
Menyetujui

1. Komisi Pembimbingan

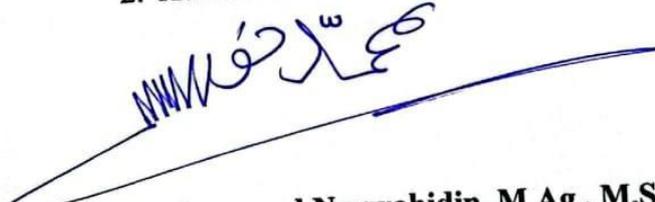
Dosen Pembimbing I


Drs. Herman Tarigan, M.Pd
NIP.196012311988031018

Dosen Pembimbing II


Joan Siswoyo, M.Pd
NIP.198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd

Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd

Penguji : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd. M.Or.

.....


.....


2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.S.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 13 Juni 2024

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Selpius Yobee
NPM : 1713051066
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani
Tempat, tanggal lahir : Adadgi 9 September 1998
Alamat : Jln. Bumi Manti IV Kampung Baru, Labuhan Ratu
Bandar Lampung.
No. Handphone : 082114426011
Judul Skripsi : HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN POWER
LENGAN TERHADAP HASIL BANTINGAN
TEKNIK *SEOI-NAGE* PADA CLUB OFAN JUDO
BANDAR LAMPUNG

Saya menyatakan bahwa, bersedia dilakukan penahanan ijazah sementara sampai dengan menyelesaikan kelengkapan berkas yang di butuhkan oleh pihak Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Pendidikan Jasmani dan/atau pihak Universitas Lampung.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 25 Juni 2024

Yang menvatakan



Selpius Yobee
1713051066

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Idadagi Dogiyai Provinsi Papua Tengah 09 September 1998, merupakan anak Pertama dari Almarhum Yusak Yobee dan Theresia Kamo. Penulis ini tumbuh dan dibesarkan dengan rasa kasih sayang orang tua yaitu Theresia Kamo. Pendidikan formal yang pernah di tempuh penulis adalah :

1. SD YPPK Idadagi Dogiyai, selesai pada tahun 2011
2. SMP N 1. Kamuu Dogiyai, selesai pada tahun 2014
3. SMA Yapis Nabire, selesai pada tahun 2017

Tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur seleksi adik afirmasih.

Pada Tahun 2020, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Trimurjo Kecamatan Metro kota Kabupaten Metro Provinsi Lampung. Pada tahun 2020. Penulis melakukan program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMK Negeri 1 Mesuji. Selama Menjadi mahasiswa penulis tercatat sebagai anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Judo Universitas Lampung dan tergabung atlit bela diri Kurash kelas 66 kg Provinsi Lampung.

Demikianlah riwayat hidup penulis, Semoga berguna bagi Pembaca.

MOTTO

Tuhan Baik

Jangan Takut Miskin Sakit dan Mati
Jalani hidup Bersyukur Kepada Tuhan

(Ps. Daud Tony)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan atas semua anugrah yang telah diberikan kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada :

Ayah Yusak Yobee, Yonatan Yobee dan Ibu Theresia Kamo,
yang telah melahirkan membesarkan & membantu mendoakan,
selalu mengharapkan
hal yang terbaik
“untukku”.

Serta

Almamater Tercinta
Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan yang telah melimpahkan berkat dan rahmat – Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani. Dengan Judul **“Hubungan Power Tungkai Dan Power Lengan Terhadap Hasil Bantingan Teknik Seo-i-Nage Pada Clup Ofan Judo Bandar Lampung”** . Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmelia Afriani, D.E.A, IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof Dr. Sunyono M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahudin, M.Ag., M.Si, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan , Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unversitas lampung.
5. Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku Pembimbing I, terimakasih atas motivasi, semangat, saran, masukan dan kebaikannya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik (PA) dan sekaligus Pembimbing Ke II, terima kasih atas saran masukan dan kebaikannya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd, M.Or., selaku penguji terima kasih atas saran dan masukannya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
 8. Bapak dosen, khususnya dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membimbing dan membrikan banyak ilmu selama masa perkuliaan penulis.
 9. Kepada kak tingkat M. Ziko dan teman saya Aldo Krisdiantoro terima kasih selalu membantu menyelesaikan studi ini.
 10. Terima Kasih Kepada adik-adik dogiyai sayang (DOSA) dan ikatan mahasiswa papua lampung (IKMAPAL)
 11. Keluarga Penjas Angkatan 2017 semoga komunikasih kekeluargaan tetap terjaga PAPUA – LAMPUNG. .LAMPUNG PAPUA
 12. Semua tanpa terkecuali terimakasih telah memberikan cerita baru dalam perjalanan hidup ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dunia pendidikan kita khususnya Pendidikan jasmani.
 13. Tuhan Memberkati
 14. Almamaterku Tercinta Universitas Lampung
- Akhir Kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Bandar Lampung, 2024

Penulis

Selpius Yobee
NPM 1713051066

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
1.6. Ruang Lingkup Penelitian	6
1.7. Penjelasan Judul	6
II. KAJIAN TEORI	8
2.1 Pendidikan Olahraga	8
2.2 Olahraga Menuju Prestasi	9
2.3 Pembinaan Olahraga Prestasi	11
2.4 Unsur - Unsur Pendukung Prestasi.....	13
2.5 Belajar Gerak.....	14
2.6 Hakekat Judo	17
2.7 Teknik Dasar Bantingan Seoi-Nage Beladiri Judo.....	21
2.8 Pengertian Power Tungkai	24
2.9 Power Lengan.....	28
2.10 Kerangka Berpikir	30
2.11 Hipotesis	30
III. METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Metode Penelitian.....	32
3.2 Desain Penelitian	33

3.3	Populasi dan Sampel	33
3.4	Instrument Penelitian.....	34
3.5	Teknik Pengumpulan Data	35
3.6	Teknik Analisis Data	38
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1	Hasil Penelitian.....	41
4.2	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	41
4.3	Analisis Data	43
4.4	Uji Hipotesis.....	44
4.5	Pembahasan	45
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1	Simpulan.....	48
5.2	Saran	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel.....	34
2. Norma Tes Power Otot Tungkai	36
3. Tabel Penilaian.....	38
4. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas R Interpretasi.....	40
5. Deskripsi Data.....	41
6. Uji Normalitas Power Lengan.....	44
7. Uji Homogenitas	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Piramid pembinaan olahraga.....	10
2. Pola pembinaan bakat menuju prestasi	11
3. Kualitas latihan faktor-faktor pendukung	12
4. Pembinaan dan Motivasi	13
5. Klasifikasi Gerak.....	17
6. Tori melangkah maju dengan kaki kiri sambil mendorong	21
7. Uke akan memertahankan keseimbangan	22
8. Uke sambil membungkukkan badan	22
9. Uke melayang melalui Pundak	22
10. Ippon Seoi Nage & Morote Seoi-Nage	23
11. Otot paha dan tungkai bawah.....	27
12. Desain Penelitian.....	33
13. Digital Vertical Jump	35
14. Medicine Ball	37
15. Kekuatan Otot Tungkai	42
16. Kekuatan Otot Lengan	42
17. Hasil Bantingan Seoi-Nage	43

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang penting untuk melatih tubuh seseorang secara jasmani maupun rohani dan berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Olahraga di gunakan sebagai sarana menuju kesehatan, sebagai sarana rekreasi dan juga sebagai prestasi. Dengan adanya prestasi olahraga yang baik, harga diri atau martabat dari suatu bangsa akan menjadi lebih baik di mata bangsa atau negara-negara lain. Untuk mencapai hal tersebut, tentu tidak lah mudah dalam meraihnya. Harus ada usaha yang sungguh-sungguh dan kerja keras dari semua pihak yang terlibat di dalamnya, baik bagi pemain, pelatih, maupun faktor-faktor pendukung lainnya, olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif .

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang di lakukan dan di kelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi di berbagai tingkatan, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang di tekuninya tentunya di atas rata-rata non atlet. Pemecahan masalah prestasi olahraga khususnya judo harus di tinjau dari ilmu pengetahuan agar mencapai sasaran tertentu yaitu, pencapaian prestasi. Berikutnya usaha pencapaian prestasi akan optimal sebenarnya bila mana ada beberapa faktor pencapaian prestasi olahraga yang di latih seperti; aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, dan aspek mental. Faktor fisik yaitu, berkaitan dengan struktur, postur, dan kemampuan motorik yang di tentukan secara genetik merupakan

salah satu faktor penunjang prestasi. Adapun komponen dasar yang menunjang bagi atlet yaitu; kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) Kemampuan motorik manusia yang kompleks ini dapat di tingkatkan sesuai dengan kekhususan cabang olahraga masing-masing.

Dalam olahraga judo ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan bantingan untuk meraih kemenangan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilannya adalah kemampuan fisik dan kemampuan teknik. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian prestasi olahraga adalah faktor fisik terutama power tungkai dan power lengan.

Pengertian judo menurut Achmad (2013). adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan telah menjadi olahraga yang populer pada saat ini. Judo diciptakan oleh Prof Jigoro Kano atau Maha Guru Jigoro Kano pada tahun 1882 yang disebut juga Nippon Den Kodokan. Judo berasal dari teknik-teknik *Jujitsu* atau *Yawara* yang merupakan salah satu jenis *Bujutsu* (seni beladiri tradisional Jepang) yaitu perkelahian tangan kosong. *Jujitsu* berisikan teknik-teknik seperti membanting, memiting, mencekik, mematahkan, persendian, memutar, pukulan, dan menendang.

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub maupun perkumpulan lainnya. Kano (Inokuma & Sato, 2001) menjelaskan bahwa: "*it's aim is making the body strong, useful and healthy while building character through mental and moral discipline*". Tujuan olahraga judo menurut Achmad (2013) menjelaskan bahwa: olahraga judo adalah untuk membina mental maupun fisik seseorang, berjiwa ksatria yang disesuaikan dengan arti daripada judo itu sendiri, yaitu *Ju* berarti kebenaran dan *Do* berarti jalan. Jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang ksatria. Sukadiyanto (2010) bahwa: "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah

meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilan atlet dengan bimbingan pelatih”. Ada dua sebutan bagi orang yang sedang berlatih Judo yaitu *Tori* dan *Uke*. *Tori* adalah orang melakukan bantingan, sedangkan *Uke* adalah orang yang dibanting. Dalam olahraga judo juga dikenal berbagai macam teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*). Ada beberapa teknik bantingan dalam judo yang harus dipelajari oleh pejudo, teknik bantingan judo yaitu: (1) *Te-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan tangan/lengan), (2) *Koshi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan panggul), (3) *Ashi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan kaki/paha), (4) *SutemiWaza* (teknik melempar atau membanting dengan menjatuhkan diri), (5) *Yoko-Sutemi-Waza*

(teknik melempar atau membanting dengan sambil menjatuhkan diri ke samping). Blais, Trilles, & Lacouture (2007) yakni: *“Though you should be familiar with all kind of nage waza, you will find it to your advantage to discover the one or two that particularly seem to suit you and work on them until you have mastered them completely”*. Maksud pernyataan tersebut adalah bahwa para pejudo yang baik harus mengetahui semua teknik *“nage waza”* dan mengunggulkan satu atau dua teknik yang paling cocok baginya dan melakukan latihan sehingga benar-benar menguasainya. Karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin.

Seoi nage adalah bantingan bahu, salah satu dari empat puluh bantingan Judo tradisional yang dikembangkan oleh Jigoro Kano. Teknik ini milik kelompok pertama, Dai Ikkyo, dari daftar bantingan tradisional, Gokyo (no waza), Kodokan Judo. Seoi nage juga merupakan bagian dari 67 Throws of Kodokan Judo saat ini. Ini diklasifikasikan sebagai teknik tangan, te-waza. Teknik spesifik dari morote-seoi-nage (dua tangan seoi-nage) atau eri-seoi umumnya disebut seoi-nage. Aspek teknis yang khas dari klasifikasi ini adalah bahwa tori (yang mengeksekusi teknik) menggenggam dengan kedua tangan sebagai lawan dari Ippon Seoi Nage di mana hanya satu tangan yang tetap

mencengkeram sementara slide lain di bawah uke (yang menerima teknik) ketiak. Seoi nage adalah salah satu teknik skor tertinggi di Judo. Seniman bela diri Seoinage yang terkenal adalah Isao Okano dan Toshihiko Koga.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan tempat latihan atlet judo di club judo bandar lampung peneliti melihat ternyata gerakan yang dilakukan oleh atlet belum memaksimalkan komponen pendukung dalam melakukan bantingan seperti tidak bisa menahan beban dengan baik pada saat posisi dibanting maupun membanting, pada saat bertanding sebagian atlet menarik tangannya lawan terlepas ketika membanting sehingga bantingan tidak sempurna, dan counter atau dibalasnya. bahkan ada beberapa atlet tidak kuat saat membanting sehingga lawan tidak terangkat. pada saat pejudo mengaitkan kedua tangan ketika menguasai lawan, genggam tangan yang kurang kuat akan mengakibatkan pejudo kehilangan keseimbangan saat melakukan penyerangan, mempengaruhi bantingan sehingga momentum daya ledak yang disalurkan tidak baik, kurang maksima.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan judul : “Hubungan Power Tungkai Dan Power Lengan Terhadap Bantingan Teknik Seoi-Nage Pada Club Judo Bandar Lampung”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Atlet judo pada club judo Bandar lampung pada saat melakukan bantingan Seoi-Nage tidak bisa menahan beban dengan baik pada saat posisi dibanting maupun membanting Seoi-Nage.
2. Atlet judo pada club judo Bandar lampung tidak kuat pada saat melakukan bantingan seoi-nage dikarenakan power otot tungkai yang lemah.
3. Atlet judo Bandar lampung terkadang tidak bisa melakukan bantingan seoi-nage dikarenakan power lengan yang lemah.

4. Momentum bantingan yang dihasilkan atlet kurang tepat dipengaruhi posisi tidak sempurna

1.3.Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka perlu dibatasi. Pembatasan masalah pada penelitian ini: “Hubungan Power Tungkai Dan Power Lengan Terhadap Bantingan Teknik Seoi-Nage Pada Club Judo Bandar Lampung”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara power tungkai terhadap bantingan teknik seoi-nage pada club judo bandar lampung ?
2. Adakah hubungan antara power lengan terhadap bantingan teknik seoi-nage pada club judo bandar lampung ?
3. adakah hubungan power tungkai dan power lengan terhadap bantingan teknik seoi-nage pada club judo bandar lampung ?

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan masukan bagi :

1. Bagi Atlet
meningkatkan hasil bantingan soei-nage pada cabang olahraga judo
2. Bagi Pelatih
sebagai referensi untuk meningkatkan hasil bantingan seoi nage
3. Bagi Program Studi
Untuk mengembangkan inovasi dalam pelatihan penjas untuk di aplikasikan dalam praktik kepelatihan olahraga prestasi, khususnya olahraga judo.

1.6. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah power tungkai , power lengan dan bantingan seoi-nage dalam penelitian ini penulis hanya membatasi penelitian ini dalam ketiga hal tersebut.

1.7. Penjelasan Judul

1. Power Tungkai

Menurut Harsono (2001:24) Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang di kerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya atau sesingkat singkatnya. Apabila seseorang dapat memanfaatkan daya ledak otot tubuhnya dengan baik, maka kemampuan terbaiknya pasti akan di peroleh, dan apabila semakin cepat seseorang melakukan aksi daya ledak otot maka hasilnya juga cukup baik. Ketepatan antara keduanya tidak jauh berbeda karena hal tersebut juga bergantung kepada seseorang tersebut untuk mendapat hasil yang maksimal dalam melakukan aksi secepat mungkin ataupun dengan waktu yang sesingkat singkatnya.

2. Power Lengan

Power merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, karena dengan memiliki *power* yang bagus maka seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga. *Power* merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2001:24).

3. Pengertian Seoi- Nage

Seoi nage adalah bantingan bahu, salah satu dari empat puluh bantingan Judo tradisional yang dikembangkan oleh Jigoro Kano. Teknik ini milik kelompok pertama, Dai Ikkyo, dari daftar bantingan tradisional, Gokyo (no waza), Kodokan Judo. Seoi nage juga merupakan bagian dari 67 Throws of Kodokan Judo saat ini. Ini diklasifikasikan sebagai teknik tangan, te-

waza .Teknik spesifik dari morote-seoi-nage (dua tangan seoi-nage) atau eri-seoi umumnya disebut seoi-nage. Aspek teknis yang khas dari klasifikasi ini adalah bahwa tori (yang mengeksekusi teknik) menggenggam dengan kedua tangan sebagai lawan dari Ippon Seoi Nage di mana hanya satu tangan yang tetap mencengkeram sementara slide lain di bawah uke (yang menerima teknik) ketiak. Seoi nage adalah salah satu teknik skor tertinggi di Judo. Seniman bela diri Seoinage yang terkenal adalah Isao Okano dan Toshihiko

II. KAJIAN TEORI

2.1 Pendidikan Olahraga

Sebelum jauh membahas tentang Pendidikan Olahraga alangkah baiknya bahas dulu tentang pengertian pendidikan dan tujuan pendidikan. Berikut Pengertian Pendidikan menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Beley dan Field dalam Herman Tarigan (2010:10) Pendidikan Jasmani dapat diartikan juga sebagai suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut J.Bnash dalam Herman Tarigan (2010 : 10) Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dengan keseluruhannya menggunakan menekan aktivitas yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, kontrol neuro-muscular, kekuatan intelektual, dan pengendalian emosi.

Cholik Mutohir (2003) mengartikan Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai

perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemengangan, dan prestos puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas.

Jadi dari beberapa pengertian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis untuk meningkatkan individu dalam aspek: kognitif, afektif dan psikomotor. Melalui Pendidikan Jasmani anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh

2.2 Olahraga Menuju Prestasi

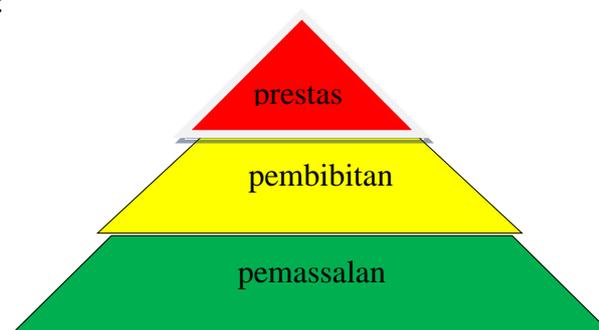
Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, bahkan Dalam Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan olahraga nasional tidak terlepas dari peran pendidikan. Sementara pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Menurut Lutan (2000) sistem 2 pembinaan olahraga prestasi tidak bisa diabaikan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu performa diperlukan adanya Sistem Pembinaan Olahraga Nasional yang meliputi : sepuluh pilar kebijakakan, antara lain : 1) dukungan dana (finansial), 2) lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isi kebijakan olahraga terpadu, 3) pemasalan (partisipasi), 4) pembinaan prestasi, (promosi dan identifikasi bakat), 5) elit atau prestasi top (sistem penghargaan dan rasa aman), 6)

fasilitas latihan, 7) pengadaan dan pengembangan pelatih, 8) kompetisi nasional, 9) riset, dan 10) lingkungan, media dan sponsor.

Menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (2004) bahwa pola pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia menggunakan pola piramida terbalik yaitu dimulai dari pemassalan melalui sekolah dan masyarakat.

Menurut Kamiso (2006), Pola pembinaan dengan menggunakan sistem bertahap. Keterampilan gerak dapat mulai diperbaiki dari gerakan yang besar sampai gerakan yang sulit terpadu. Kecenderungan perkembangan dari yang sederhana menuju perkembangan yang kompleks dan dari perkembangan yang kasar sampai halus. Untuk meningkatkan pembinaan kualitas atlet menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah even atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya system piramida yang komponen – komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi, seperti gambar :



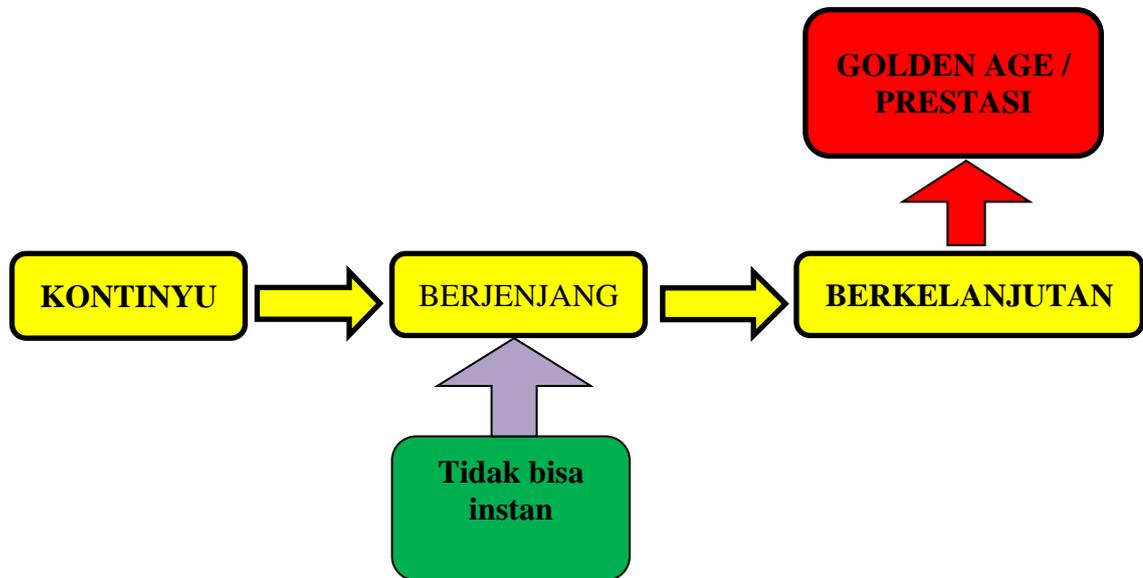
Gambar 1. Piramid pembinaan olahraga

Sumber: Kamiso:2006

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga menuju prestasi yaitu suatu kegiatan atau pendidikan di mana yang dilakukan seseorang melakukan suatu kegiatan dalam bidang olahraga dimana seseorang tersebut memiliki tujuan yaitu prestasi.

2.3 Pembinaan Olahraga Prestasi

Agar terciptanya atlet yang berprestasi diperlukannya pembinaan atlet yang selalu meningkat, seperti gambar dibawah ini :

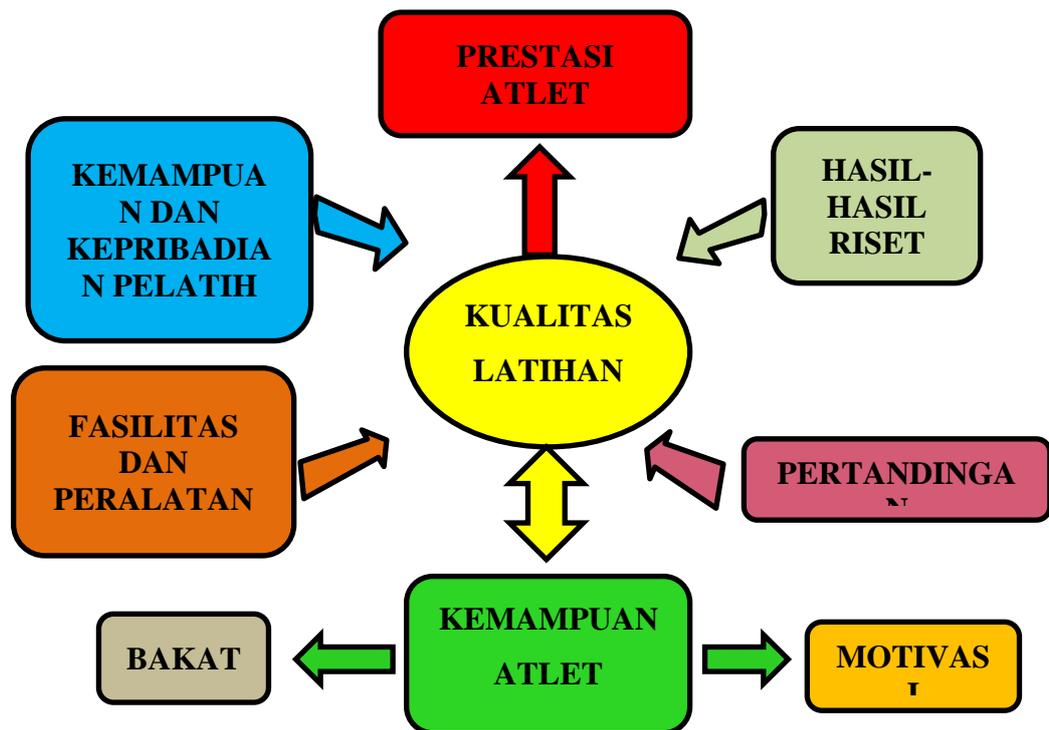


Gambar 2. Pola pembinaan bakat menuju prestasi
Sumber: Danardono

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembinaan dalam olahraga :

1. Tersedianya atlet potensial (Talented Athletes) yang mencukupi
2. Tersedianya pelatih profesional & dapat menerapkan Iptek
3. Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang mencukupi.
4. Adanya program yang berjenjang dan berkelanjutan, ditunjang dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan yang baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah)
5. Perlu adanya tes dan pengukuran kondisi kesehatan, fisik ,dan psikologis atlet secara periodik.

Berhasilnya seorang atlet berprestasi ditentukan oleh banyak factor, menurut Uen Hartiawan bahwa skema atlet berprestasi adalah sebagai berikut:



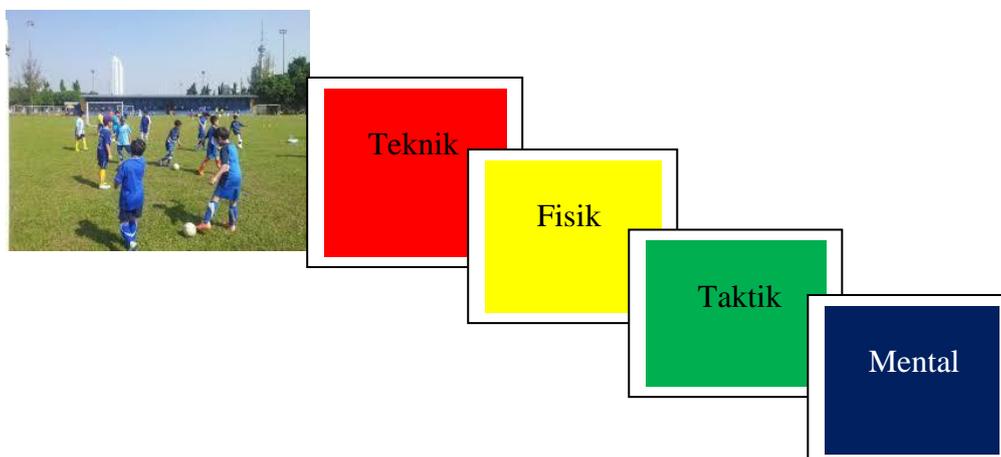
Gambar 3. Kualitas latihan faktor-faktor pendukung
(Uen Hartiawan , 2006 : 139).

Hakikat dan tujuan kepelatihan olahraga ialah meningkatkan ilmu, ketrampilan, dan kinerja peserta pelatihan setinggi mungkin agar para olahragawannya mampu berprestasi semaksimal mungkin. Sasaran Latihan

1. Perkembangan Multilateral
2. Perkembangan fisik Khusus Cabor
3. Faktor Teknik
4. Faktor Taktik
5. Aspek Psikologis
6. Faktor Kesehatan
7. Pencegahan cedera

2.4 Unsur - Unsur Pendukung Prestasi

Untuk meningkatkan suatu prestasi olahraga, perlu memperhatikan beberapa aspek, aspek-aspek tersebut adalah aspek teknik, aspek fisik, aspek taktik dan aspek psikis (mental).



Gambar 4. Pembinaan dan Motivasi

1. Teknik

Dalam berolahraga akan terdapat gerakan gerakan tertentu yang hanya bisa dilakukan dengan teknik yang benar. Contohnya dalam olahraga lompat tinggi; untuk dapat melewati galah diperlukan teknik melompat sehingga mencapai ketinggian tertentu dan teknik melekuk tubuh sehingga galah dapat terlewati.

2. Fisik

Dalam hampir setiap bentuk rolah raga, terdapat gerakan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang yang tentunya jika dilakukan dengan cara yang benar akan memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan. Tetapi sebaliknya jika cara melakukannya salah, akan mengakibatkan cedera; seperti contoh: melakukan kegiatan olah raga tanpa melakukan pemanasan.

3. Taktik

Dalam jenis olahraga yang berbentuk pertandingan/kompetisi dibutuhkan kecerdikan dalam menyusun strategi yang dapat melatih kita untuk berfikir bagaimana cara mengalahkan lawan. Dalam bentuk olahraga beregu / team tentu strategi ini melibatkan semua anggota team. Dari sini kita akan belajar berkomunikasi dengan sesama anggota team, sehingga kerjasama

semua anggota untuk melaksanakan strategi yang baik akan membuahkan kemenangan.

4. Mental

Dalam berolahraga, terdapat pembelajaran mental seperti bagaimana untuk berjuang sampai akhir pertandingan, mengatasi egoisme dalam bekerjasama dalam team, belajar untuk berlapang dada dalam menerima kekalahan dan belajar untuk tidak mudah berputus asa.

2.5 Belajar Gerak

1. Belajar Gerak

Tarigan Herman (2019. 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2. Ranah Gerak

Kata "ranah" adalah terjemahan dari kata "domain" yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak Reflex Gerak reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.
2. Gerak Dasar Fundamental
Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.
3. Kemampuan Perseptual Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.
4. Kemampuan Fisik
Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan,

kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).

5. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

6. Komunikasi Non Diskursif

Komunikasi non diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap kognitif

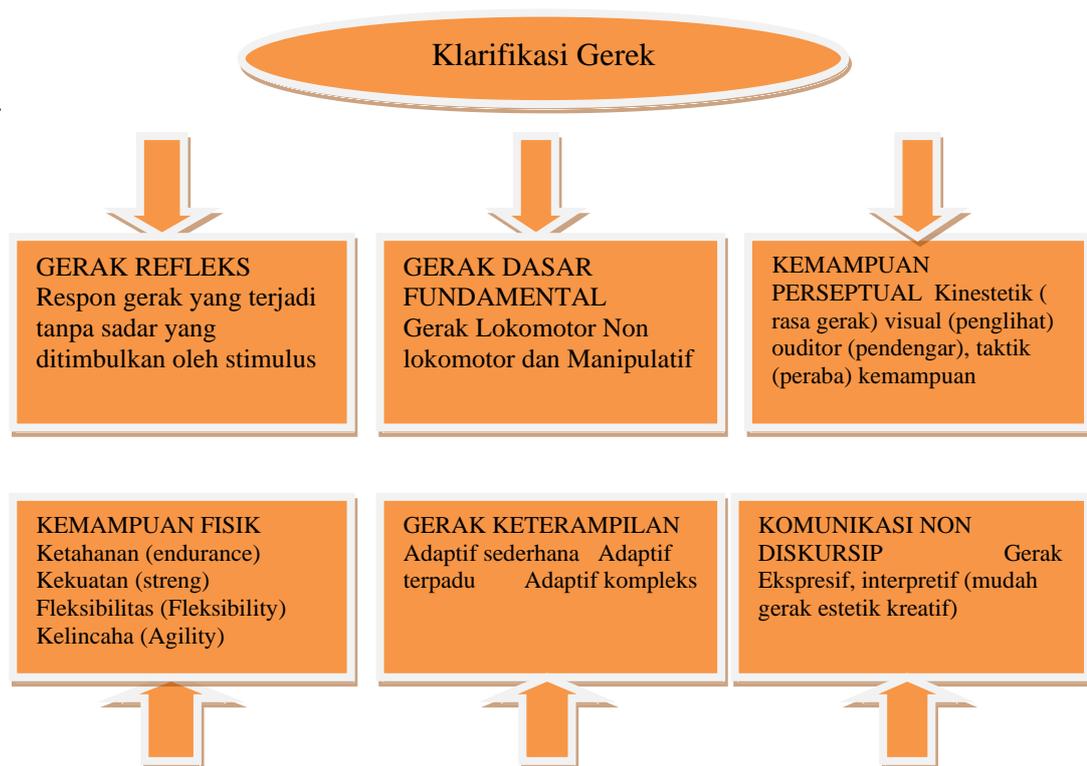
Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan



Gambar 5. Klasifikasi Gerak
(Sumber Tarigan H., 2019 : 27)

2.6 Hakekat Judo

Pengertian judo menurut Achmad (2013). adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan telah menjadi olahraga yang populer pada saat ini. Judo diciptakan oleh Prof Jigoro Kano atau Maha Guru Jigoro Kano pada tahun 1882 yang disebut juga Nippon Den Kodokan. Judo berasal dari teknik-teknik *Jujitsu* atau *Yawara* yang merupakan salah satu jenis *Bujutsu* (seni bela-diri tradisional Jepang) yaitu perkelahian tangan kosong. *Jujutsu* berisikan teknik-teknik seperti membanting, memiting, mencekik, mematahkan, persendian, memutar, pukulan, dan menendang.

Menurut Kano (Inokuma & Sato, 2001, p.10) bahwa bahwa judo memiliki arti sebagai berikut: *“The word jujutsu and judo are each written with two chinese characters the ju in both is the same and means gentleness or giving away the meaning of jutsu “art practice”. and do means “principle or way”. The way being as „the concept of life it self jujutsu may be translated as “the gentle art judo as the way of gentleness” with the implication of first giving way to ultimately gain victory”*. Maksud dari pernyataan tersebut adalah kata *jujutsu* dan judo ditulis dalam dua karakter China. Arti *Ju* pada kedua kata tersebut sama dan berarti lemah lembut atau memberi jalan. Sedangkan *jutsu* berarti seni atau latihan dan *do* berarti prinsip atau cara. Cara yang menjadi pengertian dari hidup itu sendiri. *Jujutsu* boleh diterjemahkan dengan seni yang lemah lembut, judo berarti cara yang lemah lembut untuk membela diri.

Olahraga judo merupakan olahraga kom-petitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub maupun perkumpulan lainnya. Kano (Inokuma & Sato, 2001, p.20) menjelaskan bahwa: *”it’s aim is making the body strong, useful and healthy while building character through mental and moral discipline”*. Tujuan olahraga judo menurut Achmad (2013, p.15) menjelaskan bahwa: olahraga judo adalah untuk membina mental maupun fisik seseorang, berjiwa ksatria yang disesuaikan dengan arti daripada judo itu sendiri, yaitu *Ju* berarti kebenaran dan *Do* berarti jalan. Jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang ksatria. Sukadiyanto (2010) bahwa: *“Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilan atlet dengan bimbingan pelatih”*.

Ada dua sebutan bagi orang yang sedang berlatih Judo yaitu *Tori* dan *Uke*. *Tori* adalah orang melakukan bantingan, sedangkan *Uke* adalah orang yang dibanting. Dalam olahraga judo juga dikenal berbagai macam teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendi-an lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*). Ada

beberapa teknik bantingan dalam judo yang harus dipelajari oleh pejudo, teknik bantingan judo yaitu: (1) *Te-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan tangan/lengan), (2) *Koshi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan panggul), (3) *Ashi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan kaki/paha), (4) *Sutemi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan menjatuhkan diri), (5) *Yoko-Sutemi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan sambil menjatuhkan diri ke samping). Blais, Trilles, & Lacouture (2007) yakni: “*Though you should be familiar with all kind of nage waza, you will find it to your advantage to discover the one or two that particularly seem to suit you and work on them until you have mastered them completely*”. Maksud pernyataan tersebut adalah bahwa para pejudo yang baik harus mengetahui semua teknik “*nage waza*” dan mengunggulkan satu atau dua teknik yang paling cocok baginya dan melakukan latihan sehingga benar-benar menguasainya. Karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin.

Menurut Elias (2000) *Gokyo No Waza* terdiri atas 5 kelompok bantingan yaitu: (1) *rokkyu*, (2) *gokyu*, (3) *sankyu*, (4) *nikyu*, (5) *ikkyu*. Masing-masing kelompok tersebut terdiri atas 8 teknik. Berikut adalah rincian dari pengklasifikasian *Gokyo No Waza*. (1) *Dai Ikyyo* (kelompok 1) yang terdiri atas teknik: bantingan dengan menggunakan kaki (*Deashi Harai, Hiza uruma, Sasae Tsurikomi Ashi, Uki Goshi, Osoto Gari, O Goshi, Ouchi Gari*), dan teknik bantingan dengan menggunakan tangan tangan (*Seoi Nage*), (2) *Dai Nikyo* (kelompok 2) yang terdiri atas teknik: bantingan dengan menggunakan kaki (*Kosoto Gari, Kouchi Gari, Koshi Guruma, Uchi Mata*), teknik bantingan dengan menggunakan pinggang (*Tsurikomi Goshi, Okuriashi Harai*), dan teknik bantingan dengan memutar badan (*Tai Otoshi, Harai Goshi*), (3) *Sankyo* (kelompok 3) yang terdiri atas teknik: bantingan dengan menggunakan kaki (*Kosoto Gake, Tsuru Goshi*), teknik bantingan dengan menggunakan pinggang (*Yoko Otoshi, Ashi Guruma, Hane Goshi, Harai Tsurikomi Ashi*), teknik bantingan berputar (*Tomoe Nage, Kata Guruma*). (4) *Yonkyo* (kelompok 4) yang terdiri atas teknik: *Sumi Gaeshi, Tani Otoshi, Hane Makikomi, Sukui Nage, Utsuri Goshi, O Guruma, Soto Makikomi, Uki*

Otoshi, (5) *Gokyo* (kelompok 5) yang terdiri atas teknik: banting-an dengan menggunakan kaki (*Osoto Guruma*), teknik bantingan dengan menggunakan pinggang (*Uki Waza*), teknik bantingan berputar (*Yoko Wakare, Yoko Guruma, Ushiro*), teknik bantingan dengan menggunakan tangan (*Goshi Ura Nage, Sumi Otoshi, Yoko Gake*).

Dalam Judo terdapat pembagian teknik atau klasifikasi sesuai tingkatan yang akan di pelajari. Teknik-teknik yang akan dipelajari tersebut disesuaikan dengan tingkatan yang ada di dalam judo sendiri. Menurut Achmad (2013) bagi semua pejudo pemula warna sabuk-nya adalah putih. Berikut lebih rincinya:

Bagi remaja (berumur di bawah 16 tahun) adalah sebagai berikut: (1) *Kyu-5* sabuk berwarna kuning. (2) *Kyu-4* sabuk berwarna oranye. (3) *Kyu-3* sabuk berwarna hijau. (4) *Kyu-2* sabuk berwarna biru. (5) *Kyu-1* sabuk berwarna coklat. Bagi taruna (Putra berumur 16-20 tahun dan putri 16-19 tahun) dan dewasa/senior adalah: (1) *Kyu-5* sampai dengan *kyu-4* sabuk berwarna biru. (2) *Kyu-3* sampai dengan *kyu-1* sabuk berwarna coklat. (3) *Dan-1* sampai dengan *Dan-5* sabuk berwarna hitam. (4) *Dan-6* sampai dengan *Dan-8* sabuk berwarna merah putih/hitam. (5) *Dan-9* sampai dengan *Dan-10* sabuk berwarna merah atau hitam.

Biasanya untuk mengetahui tingkat seorang pejudo selain melihat warna sabuk adalah dengan adanya strip yang sesuai dengan warna sabuk pada ujung bawah level judogi, jumlah strip tersebut sesuai dengan tingkat judo. Berdasarkan teori tingkatan sabuk di atas dalam penelitian ini tidak semua pejudo bisa mengikuti program latihan yang akan diberikan melainkan hanya pejudo yang sudah mencapai *kyu 3*, hal ini karena persyaratan dalam kejuaraan para pejudo memiliki syarat mengikuti kejuaraan minimal *kyu 3*.

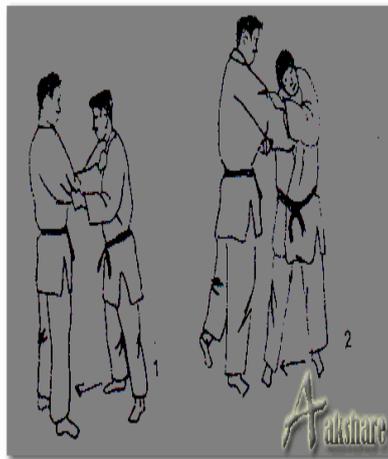
2.7 Teknik Dasar Bantingan Seoi-Nage Beladiri Judo

Seoi-Nage adalah teknik bantingan melalui pundak (Shoulder Throw) Untuk melakukannya hilangkan terlebih dahulu keseimbangan badan Uke ke depan atau serong depan. Pukul Uke dengan punggung Tori kemudian lempariah Uke melalui pundak. Teknik pelaksanaannya adalah,...

Teknik Dasar Bantingan Seoi-Nage - Beladiri Judo

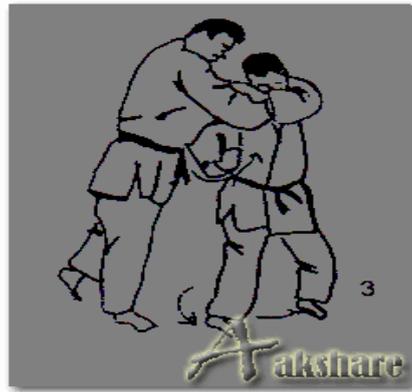
1. Sikap pegangan kanan yang biasa.

Tori melangkah maju dengan kaki kiri sambil mendorong Uke dengan kedua tangan sehingga Uke akan melangkah mundur dengan kaki kanannya kemudian Tori melangkah maju lagi dengan kaki kanannya sambil mendorong sehingga Uke,, akan mundur lagi dengan kaki kirinya



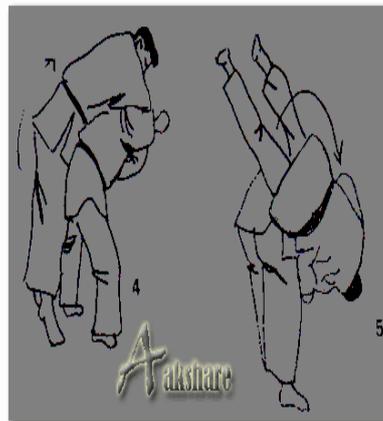
Gambar 6. Tori melangkah maju dengan kaki kiri sambil mendorong

2. Pada saat mendorong, Uke akan mempertahankan keseimbangan dengan mundur kembali. Bersamaan dengan itu tariklah Uke dengan tangan kiri, lepas pegangan dengan tangan kanan dan selipkan di bawah ketiak tangan kanan Uke, putarlah kaki kiri dan seluruh badan Tori ke kiri sehingga kedua kaki paralel dengan kedua kaki Uke, lutut diteguk agar badan Tori lebih rendah dari Uke, sehingga Tori mudah memukul Uke pada punggung



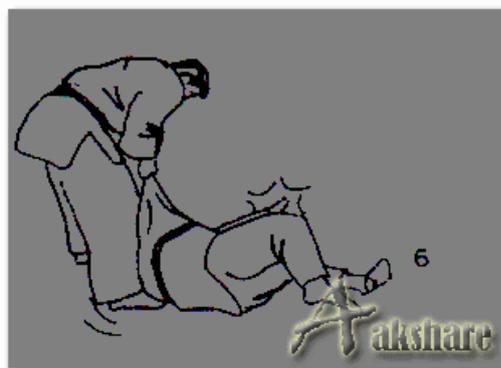
Gambar 7. Uke akan memepertahankan keseimbangan

3. Pada waktu akan melempar lutut di tegakkan dan ditariklah Uke sambil membungkukkan badan ke depan dan tarik Uke kebawah dengan kedua tangan.



Gambar 8. Uke sambil membungkukkan badan

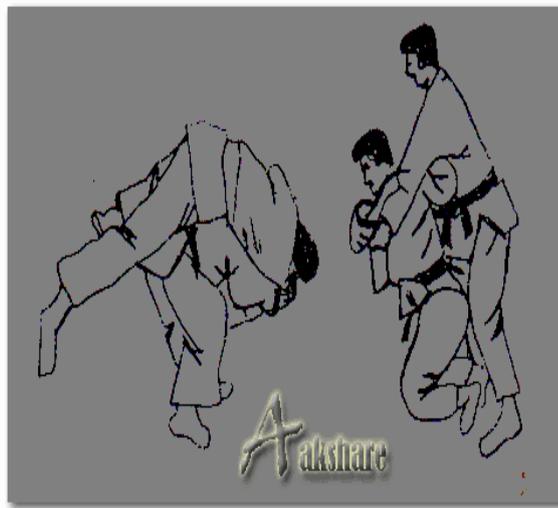
4. Uke akan melayang melalui pundak Tori dan terlempar didepan



Gambar 9. Uke melayang melalui pundak

Teknik Seoi-Nage ada dua macam yaitu:

1. Ippon Seoi Nage: teknik sebagaimana pada gambar, tangan kanan menyelip melalui bawah ketiak Uke lalu menjepit lengan atas kanan Uke pada daerah ketiak akan Uke.
2. Morote Seo Nage: Teknik ini agak berbeda yaitu tangan kanan tetap memegang kerah (lapel) Judogi Uke, lalu siku lengan kanan di selipkan di bawah ketiak karian Uke sehingga seluruh lengan Uke akan menutupi lengan kanan Tori.



Gambar 10. Ippon Seoi Nage & Morote Seoi-Nage

Teknik bantingan tangan sering digunakan pada setiap pertandingan sebagai teknik andalan pada dasarnya teknik tangan sangat ideal untuk pejudo yang mempunyai postur relatif rendah. Karena pada saat tori.

menghadapi lawan yang lebih tinggi, teknik ini mengharuskan pinggul tori berada lebih rendah dari pada punggung uke sehingga tori akan lebih mudah untuk mengangkat uke dari bawah lalu membantingnya melewati pundak. Dengan teknik ini pejudo yang mempunyai ukuran tubuh lebih rendah mampu membanting lawan yang lebih tinggi dengan memanfaatkan tenaga dorongan lawan dan gaya gravitasi serta perpindahan letak pusat gaya berat tubuh. Teknik ippon seoi nage



Gambar 10:

Sumber : <http://judoinfo.com/image/ipponseoinage.htm> diakses pada 9/24/2015

1. sikap awal tori dan uke berdiri sejajar
2. pada fase ini tori menarik uke sambil melangkahkan kaki kiri ke belakang sehingga uke kehilangan keseimbangan
3. lalu tori memutar badannya ke arah kanan, kaki kiri sebagai poros. Lengan kanan tori mengapit lengan kiri bagian atas. Uke dari arah bawah ke atas sambil menarik kaki kiri sejajar dengan kaki kanannya sehingga dada uke menempel dipunggung tori.
4. tori melempar uke ke arah depan dengan kekuatan lengan sambil membungkukkan badan.

2.8 Pengertian Power Tungkai

Daya ledak dalam berolahraga sebagai salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, karena hal ini berkaitan dengan hasil dari seluruh unjuk kerja yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktivitas olahraga di mana hal komponen ini sangat dibutuhkan di sebagian cabang olahraga. Daya ledak merupakan salah satu unsur di antara unsur-unsur komponen kondisi fisik, yaitu kemampuan yang dapat ditingkatkan sampai batas tertentu dengan melakukan latihan tertentu yang sesuai. Daya Ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Menurut Harsono (2001:24) Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang di kerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya atau sesingkat singkatnya. Apabila seseorang dapat memanfaatkan daya ledak otot tubuhnya dengan baik, maka kemampuan terbaiknya pasti akan di peroleh, dan apabila semakin cepat seseorang melakukan aksi daya ledak otot maka hasilnya juga cukup baik. Ketepatan antara keduanya tidak jauh berbeda karena hal tersebut juga bergantung kepada seseorang tersebut untuk mendapat hasil yang maksimal dalam melakukan aksi secepat mungkin ataupun dengan waktu yang sesingkat singkatnya.

Menurut Irawadi (2011:96) Daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik, yaitu untuk kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat di lihat dari hasil suatu unjuk kerja yang di lakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan.

Dengan demikian dapat di simpulkan dari beberapa pengertian di atas bahwa daya ledak (*power*) merupakan gabungan dari kedua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat.

Dalam olahraga bolavoli sangat di perlukan daya ledak (*power*) otot tungkai terutama saat melakukan *smash*, *blocking*, *jump servis*, maupun saat bergerak. Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai pada atas dan otot tungkai bawah saat kontraksi sehingga relaksasi yang di perlukan dalam melakukan pergerakan secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan bolavoli seorang pemain di tuntutan memiliki daya ledak yang baik. Karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi atlet tersebut.

1. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak

Daya ledak yang dilakukan dalam lompat tinggi bertujuan agar hasil lompatan yang di dapat baik, hal tersebut juga berpengaruh dalam lompat tinggi. Namun, dalam menggunakan daya ledak juga ada hal yang harus di

perhatikan agar pelaksanaannya berjalan baik. Karena hal tersebut mempengaruhi hasil kerja yang di laksanakan.

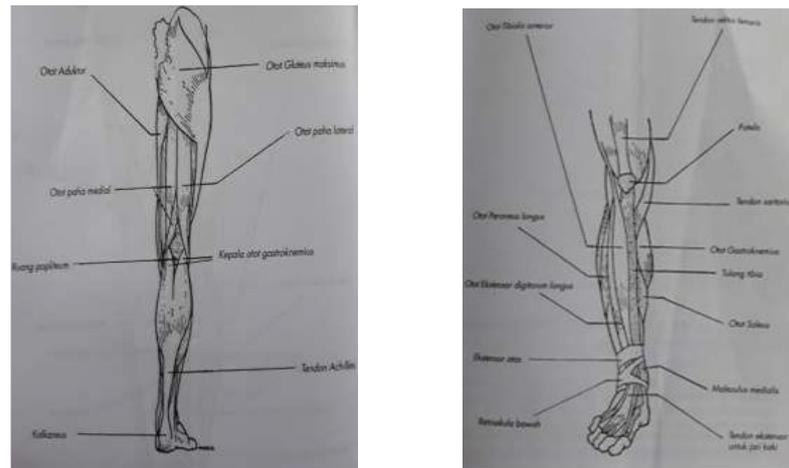
Menurut Widiastuti (2015:107) bahwa daya eksplosif memiliki dua komponen,yaitu kekuatan dan kecepatan, maka daya ledak/daya eksplosif dapat di manipulasi atau ditingkatkan dengan meningkatkan kekuatan otot tanpa mengabaikan kecepatan. Atau sebaliknya, dapat meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan, cara pendekatan seperti ini biasanya dengan memanipulasi atau melatih keduanya secara bersamaan sehingga menghasilkan daya eksplosif yang baik.

Daya ledak/daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Daya ledak/daya eksplosif memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti pada berlari, melempar, memukul, menendang. Pelaksanaan gerak dari objek tersebut akan di capai dengan sempurna jika orang tersebut dapat menerapkan kekuatan secara maksimal dengan satuan waktu yang sesingkat singkatnya.

2. Batasan Otot Tungkai

Tungkai beserta ototnya merupakan organ yang sangat dominan dalam pergerakan olahraga. Tulang terkuat dan terpanjang adalah tulang tungkai. Tulang tungkai merupakan tulang anggota gerak bawah, Tulang ini juga sebagai penopang tubuh saat melakukan aktivitas. Aktivitas olahraga seperti berjalan, lari, menggertak, di lakukan oleh organ tulang ini.

Menurut Pack (2007:80) anggota tubuh bawah adalah paha, kaki bagian bawah, dan kaki membentuk anggota tubuh bawah. Tulang tulang pada anggota tubuh bawah ini lebih besar dan lebih kuat dari pada anggota tubuh atas karena anggota tubuh bawah harus mendukung seluruh beban tubuh ketika berjalan, berlari dan melompat



Gambar 11 : Otot paha dan tungkai bawah (pearce, 2010,135)

berdasarkan gambar di atas, otot yang paling dominan dalam hasil lompat tinggi adalah sebagai berikut :

1. Penggerak Utama (Musculus quadriceps femoris, bicep femoris, dan musculus tibialis anterior, tibialis posterior, di pakai dalam gerakan tolakkan saat akan melompat dan musculus bicep femoris, di pakai saat berlari).
2. penggerak antagonis pada pergerakan otot musculus bicep femoris dan musculus quadriceps femoris. terjadi pemendekan otot pada musculus biceps femoris dan pemanjangan otot pada musculus quadriceps femoris.
3. penggerak stabilitas yaitu musculus tensor fascia latae, musculus gastronemius, musculus tibialis anterior, dan tibialis posterior di pakai dalam menstabilkan gerakan yang di lakukan.

Otot dalam lompat tinggi berperan sebagai alat penggerak tulang agar reaksi tulang dapat menghasilkan gerakan konstan sehingga hasil dari awalan hingga mendarat di matras pun memuaskan dan hasil lompatan pun berhasil tidak menyentuh mistar yang tinggi nya telah di tentukan.

2.9 Power Lengan

Power merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, karena dengan memiliki *power* yang bagus maka seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga. *Power* merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2001:24).

Dari penjelasan di atas dapat kita jelaskan kalau 2 orang individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kg, akan tetapi yang seseorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* yang lebih baik daripada orang yang menangkatnya lebih lambat. Daya ledak merupakan terjemahan dari kata *explosive power* atau *power* (bahasa Inggris) dan *schnelkraft* (bahasa Jerman) *power* berarti kemampuan untuk meraih kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang tersingkat (Rothing, 1983:312 dalam buku Syafruddin, 2013:74). *Power* sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat. *Power* atau sering pula disebut daya *explosive* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang setiap aktifitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2011:100). Kemampuan *power*/daya *explosive* ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Suatu contoh, jika seseorang memiliki daya *explosive* yang baik akan menghasilkan tendangan yang keras, *chest pass* yang cepat, atau seseorang pelari cepat akan menghasilkan lari yang lebih cepat jika memiliki daya *explosive* yang lebih baik.

Daya *explosive* memiliki dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan, maka *power*/daya *explosive* dapat manipulasi atau ditingkatkan dengan melalui meningkatkan kekuatan otot tanpa mengabaikan kecepatan. Atau sebaliknya meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan, cara pendekatan seperti ini biasanya dengan memanipulasi atau dengan melatih keduanya secara bersamaan sehingga menghasilkan daya *explosive* yang baik.

Power/daya *explosive* merupakan suatu rangkayan kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan, *power*/daya *explosive* memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas seperti pada berlari, melempar, memukul atau menendang. Gerak dari objek tersebut akan tercapai dengan sempurna jika seorang tersebut menerapkan kekuatan secara maksimal dengan satuan waktu yang singkat-singkatnya(Widiastuti, 2011:100). Dari penjabaran tersebut maka jelaslah bahwa *power* memiliki banyak kegunaan dalam olahraga-olahraga tertentu.

Batasan-batasan yang baku dikemukakan oleh Hatfield, dalam Ismaryati, (2006:59) yaitu *power* merupakan perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau dapat juga *power* nyatakan sebagai kerja dibagi waktu kirkendal, dalam Ismaryati (2006: 59). Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur *power* seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu. Dengan demikian sebelum ukur mengukur *power* seseorang, maka perlu diperhatikan terlebih dahulu bentuk tes yang kita gunakan. Adakalanya tes yang digunakan tersebut tidak cocok digunakan untuk mengukur *power*, namun banyak digunakan untuk mengukur *power*, Tentu hal itu akan salah hasilnya. Maka perlu ketelitian bagi seorang dalam memilih tes dalam mengukur *power* seorang atlet.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak.Oleh sebab itu, urutan latihan *power* diberikan setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan.Tetapi pada dasarnya setiap bentuk dari latihan kekuatan dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur *power*. Antara latihan *speed* dan *power* saling mempengaruhi. Wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat *eksplosif*.Latihan *power* dapat meningkatkan fisik karena melibatkan gerakan dengan kecepatan tinggi dan dapat meningkat jika diberikan di awal latihan sehingga menciptakan kondisi yang lebih baik dengan fungsi refleks yang kuat.

2.10 Kerangka Berpikir

Cabang olahraga judo adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari di Indonesia, terbukti dengan banyaknya persatuan-persatuan judo di kota maupun kabupaten. Dasar dalam olahraga judo adalah bantingan, untuk melakukan gerakan dasar seperti itu sangat memerlukan power tungkai dan power lengan yang baik agar lebih mudah saat melakukan bantingan.

Dalam belajar gerak dasar judo tersebut, tiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Dengan belajar teknik dasar yang sudah dikembangkan diharapkan pejudo mudah untuk melakukan gerak dasar judo tersebut. Diharapkan dengan berlatih gerak dasar judo peserta pejudo mampu melakukan teknik-teknik judo yang lebih tinggi tingkatannya dengan mudah dan lebih baik. Kemampuan melakukan bantingan tergantung dari kemampuan koordinasi teknik dan otot lengan yang terdiri atas beberapa otot besar yaitu Deltoideus, Triceps brachii, Brachioradialis, Biceps brachii, dan Flexor carpi radialis yang memiliki fungsi menarik atau mendorong sebagai sarana penggerak kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan kajian teoritik di atas maka dapat disimpulkan bahwa power tungkai dan power lengan diharapkan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil bantingan *seoi-nage*.

2.11 Hipotesis

Dalam berbagai masalah dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, dapat disimpulkan hipotesis sebagai berikut:

- H1. Terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai terhadap hasil bantingan *seoi-nage* pada atlet judo club ofan judo Bandar lampung
- H2. Terdapat hubungan yang signifikan antara power lengan terhadap hasil bantingan *seoi-nage* pada atlet judo club ofan judo Bandar lampung

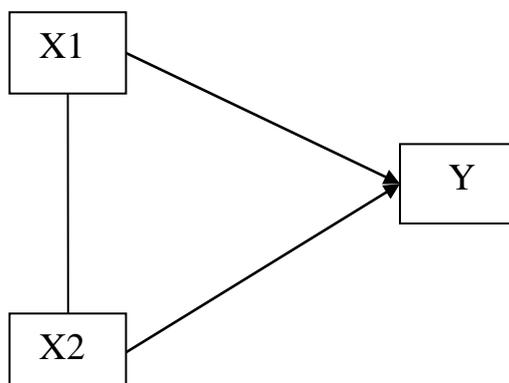
- H3. Terdapat hubungan yang signifikan power tungkai dan power lengan terhadap hasil bantingan teknik *seoi-nage* pada atlet judo clup ofan judo Bandar Lampung.
Power tungkai memberikan kontribusi yang lebih besar hubungannya terhadap hasil bantingan teknik *seoi-nage* atlet judo clup ofan judo Bandar Lampung
- H4. Power tungkai memberikan kontribusi yang lebih besar hubungannya terhadap hasil bantingan teknik *seoi-nage* atlet judo clup ofan judo Bandar Lampung

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2013 : 3), metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sedangkan menurut Arikunto (2013 : 10), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*. Pengertian dari penelitian *korelasional* sendiri menurut Arikunto (2013 : 14), adalah “Penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada”. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu hubungan yang signifikan antara power tungkai dan power lengan terhadap hasil bantingan seoi-nage pada atlet judo club judo Bandar Lampung. Penelitian korelasi adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada untuk mempengaruhi variabel tersebut tidak dapat manipulasi variabel (Frankel dan Wallen,2008).Adanya hubungan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

3.2 Desain Penelitian



Gambar 12. Desain Penelitian
Sumber : (Sugiyono 2011)

Keterangan :

X1 = Power Tungkai

X2 = Power Lengan

Y = Bantingan Teknik *Seoi Nage*

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi berasal dari kata bahasa Inggris *population*, yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian kata populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian Bungin (2014 : 105). Menurut Sugiyono (2013 : 148) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Arikunto (2013 : 105) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2013 : 108) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Mengenai penentuan jumlah sampel penelitian, penulis berpedoman pada pendapat Arikunto (2013 : 108) : “Untuk ancer-

ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%". Di dalam penelitian ini sample yang peneliti gunakan adalah *total sampling*, yaitu jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, yang dimana populasi atlet club judo.

No	Nama Kota	Jumlah Atlet
1	Bandar Lampung	15
2	Lampung Selatan	15
3	Metro	15

Tabel.1 Sampel

3.4 Instrument Penelitian

Menurut Sugiyono (2013 : 178), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 4 bentuk, yaitu :

1. Tes *power* otot tungkai
2. Tes *power* lengan
3. Tes bantingan seoi-nage

Adapun alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Alat ukur *power* otot tungkai menggunakan alat yang disebut *digital vertical jump*. (Widiastuti 2015 : 110)

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2013 : 265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Jadi untuk memperoleh data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar, karena data-data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Dalam penelitian ini peneliti melakukan tes dan pengukuran melalui metode *survey* dengan pendekatan *one shoot model*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

1. Tes *power* otot tungkai



Gambar 13 : *Digital Vertical Jump*
Sumber : Widiastuti (2015 : 110)

Gambar di atas adalah pelaksanaan tes *vertical jump*.

- a. Tujuan : untuk mendapatkan data tentang *power* otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*.
- b. Alat dan fasilitas :
 - 1) *Digital Vertical jump*
 - 2) Formulir tes
 - 3) Alat tulis
- c. Pelaksanaan :
 - 1) *Testor* menyiapkan alat.
 - 2) *Testor* menyalakan alat dengan menekan tombol on sehingga alat siap dengan tanda angka 0.

- 3) *Testee* berdiri tegak lurus dengan kedua kaki selebar bahu, telapak kaki menempel penuh pada karpet lompatan.
 - 4) Posisi awal ketika *testee* meloncat adalah telapak kaki tetap menempel di karpet, lutut ditekuk membentuk sudut sekitar 45°, tangan lurus ke arah belakang badan, lalu *testee* meloncat ke atas setinggi mungkin.
 - 5) Dan alat akan menunjukkan skor pada saat *testee* selesai melakukan lompatan.
 - 6) Loncatan ini dilakukan sebanyak dua kali kesempatan.
- d. Penilaian : Jarak lompatan terbaik dari dua kali percobaan yang akan dicatat sebagai skor dengan satuan cm. Dengan Validitas 0,989 dan Reabilitas 0,977 (Nurhasan dan Cholil, 2013 : 175).
- e. Norma *vertical jump* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2 : Norma Tes *Power* Otot Tungkai

Putra	Putri	Kategori
>46	>45	Baik Sekali
41 - 46	36 - 41	Baik
34 - 40	29 - 35	Sedang
28 - 33	23 - 28	Kurang
< 27	< 22	Kurang Sekali

Sumber : Nurhasan dan Cholil (2013)

2. Tes Power lengan



Gambar 14
Medicine Ball

a. Pelaksanaan

1. Sampel memakai baju karate / baju olahraga
2. Sebelum melaksanakan test atlet wajib melakukan pemanasan
3. Setelah pemanasan selesai atlet melakukan test medicine ball
4. Atlet duduk dengan posisi kaki diluruskan kemudian atlet melakukan lemparan bola medicine ball kearah depan dengan sekuat tenaga.

b. Penilaian

1. Seberapa jauh lemparan yang didapatkan oleh atlet tersebut
2. dihitng dengan tali meteran dengan satuan centi meter.

1. Tes Bantingan Seoi-Nage

1. Tujuan : Tes ini dipergunakan untuk mengukur kemampuan bntingan bahu (seoi-nage)
2. Alat dan fasilitas :
 - a. Lapangan
 - b. Target
 - c. Stopwatch

- d. Alat tulis
3. Pencatat Hasil : Poin yang diperoleh *testee* dalam melakukan bntingan bahu (seoi-nage)
4. Petugas :
- Satu orang timer yang bertugas memberi aba-aba Mmulai dan selesai ketika *testee* telah melaksanakan bntingan bahu (seoi-nage) selama satu menit.
 - Seorang pengawas dan pencatat hasil yang bertugas mencatat berapa point yg diperoleh testee
 - Satu orang dokumentasi.
5. Pelaksanaan tes :
- Testee berdiri menghadap ke arah target
 - Setelah pemegang petugas memberikan aba-aba “mulai” testee segera melakukan bntingan bahu (seoi-nage) selama satu menit.
 - Pengambilan poin dilakukan dari berapa bantingan yang berhasil dilakukan testee dan menghentikannya apabila testee telah melakukan serangan selama satu menit.
 - Pengawas mengawasi jalannya tes dan mencatat hasilnya
6. Penilaian :
- Hasil yang dicatat adalah poin yang diperoleh *testee* pada saat melakukan serangan dalam waktu 3x1 menit dan di ambil nilai terbaik

No	Nilai Bantingan	Kategori
1	49 >	Sangat Baik
2	37-48	Baik
3	25-36	Cukup
4	13-24	Kurang
5	1 – 12	Sangat Kurang

Tabel 3. Tabel Penilaian

3.6 Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data di dalam penelitian ada dua jenis analisis data yang dapat digunakan, yaitu analisis data statistik dan analisis nonstatistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang diterapkan untuk menganalisa,

mengumpulkan, menyusun dan menyajikan data penyelidikan yang berwujud angka-angka untuk menjawab hipotesis penelitian. Data yang dianalisis adalah data variabel bebas, yaitu (X1) *power* otot tungkai, (X2) *power* lengan, (Y) tendangan bantingan seoi-nage. X1 terhadap Y, X2 terhadap Y, dan X1, X2, terhadap Y. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah, maka data tersebut dianalisis menggunakan uji korelasi. Tetapi sebelum melakukan uji analisis menggunakan rumus korelasi, penelitian ini terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data, yakni dengan melakukan uji normalitas.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan yang dikenal dengan uji *lillefors*. Suatu data dikatakan berdistribusi normal bila $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% maka data tersebut berdistribusi normal. (Sudjana, 2012 : 148)

2. Uji Korelasi Product Moment

Uji korelasi ini digunakan untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji korelasi ini digunakan juga untuk mengetahui sumbangan antara *power* otot tungkai, panjang tungkai, dan kelentukan sendi panggul terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy}	: Koefisien korelasi
n	: Jumlah sampel
X	: Skor variabel X
Y	: Skor variabel Y
$\sum X$: Jumlah skor variabel x

$$\begin{aligned} \sum y & : \text{Jumlah skor variabel } y \\ \sum x^2 & : \text{Jumlah skor variabel } x^2 \\ \sum y^2 & : \text{Jumlah skor variabel } y^2 \end{aligned}$$

Menurut Sugiyono (2013 :248), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r pada tabel di bawah ini

Tabel 4. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas R Interpretasi

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat Kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup Kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat Rendah

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Untuk dk distribusi t diambil n-2 dengan $\alpha = 0,05$. Dan untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel y maka menggunakan rumus Koefisien Determinasi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KP = Nilai Koefisien Determinasi

r = Koefisien Korelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

5.1 Simpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai terhadap hasil bantingan seoi-nage pada atlet judo club judo Bandar lampung
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara power lengan terhadap hasil bantingan seoi-nage pada atlet judo club judo Bandar lampung

5.2 Saran

1. Peneliti
Sebagai bahan analisis untuk mengetahui kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan seoi – nage..
2. Pelatih
Untuk meningkatkan power tungkai dan power lwngan atlet untuk memaksimalkan hasil bantingan seoi – nage.
3. Program Studi
Sebagai bahan masukan dalam penelitian metode korelasi khususnya cabang olahraga judo.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad. 2013. *Olahraga Judo*. Rosda. Bandung.
- Akbar, P., & Usman. 2012. *Pengantar Statistika*. PT Aksara: Jakarta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Bungin, B. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Prenadamedia : Jakarta.
- Attang, N. 2014. *Dasar-Dasar Judo*. PT Raja Grafindo Persada. Bandung.
- Herawanto, T. 2014. *Teknik Beladiri Judo*. CV Andi Offset. Jakarta
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. FPOK UPI : Bandung.
- Inokuma, I. N. 2001. *Best judo*. Kodansyah International, Tokyo.
- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang: Padang.
- Ismaryati. 2006. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Latihan Sirkuit-Plyometric Dan Berat Badan*. Pedagogia.
- Kano, Jigoro. 1989. *Illustrated Kodokan Judo*. Kodansha International Ltd, Japan.
- Rusli, Lutan. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. DEPDIKBUD : Jakarta.
- Mutohir, C. 2003. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan : Jakarta.
- Nurhasan, & Hasanudin, C. 2013. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FPOK UPI : Bandung.
- Philip, Pack. 2007. *Anatomi dan Fisiologi*. Terj. Theodorus Darma Wibisono. Pakar raya : Bandung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta : Bandung.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta : Bandung.

Syarifuddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. FIK UNP : Padang.

Tarigan, H. 2010. *Belajar Gerak & Aktivitas Ritmik Anak-Anak*. Hamim Group. Lampung.

Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada : Jakarta.

Yudiana, Y. 2012. *Latihan Kondisi Fisik*. FKOP UPI: Surakarta.