

PENGARUH VARIASI LATIHAN KARET TERHADAP *SPEED OF MOVEMENT* BANTINGAN *UCHIMATA* UNIT KEGIATAN MAHASISWA JUDO UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2020

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Ridwan Aji Herma Putra

NIM. 16602244003

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH VARIASI LATIHAN KARET TERHADAP *SPEED OF MOVEMENT* BANTINGAN *UCHIMATA* UNIT KEGIATAN MAHASISWA JUDO UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2020

Disusun oleh :

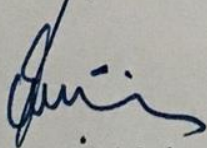
RIDWAN AJI HERMA PUTRA

NIM. 16602244003

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Oktober 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

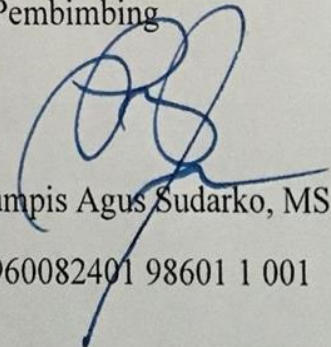


Drs. Endang Rini Sukamti, MS

NIP.19600407 19601 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS

NIP. 1960082401 98601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ridwan Aji Herma Putra

NIM : 166002244003

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Yogyakarta, 7 Maret 2020

Yang menyatakan



Ridwan Aji Herma Putra

NIM. 16602244003

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH VARIASI LATIHAN KARET TERHADAP *SPEED OF MOVEMENT* BANTINGAN *UCHIMATA* UNIT KEGIATAN MAHASISWA JUDO UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2020

Disusun Oleh :




Ridwan Aji Herma Putra

NIM. 16602244003

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Pada tanggal September 2020


TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Rumpis Agus Sudarko, MS.	Ketua penguji		2-11-2020
Faidillah Kurniawan, M.Or.	Sekretaris		27-10-2020
Dr. Or. Mansur, M.S.	Penguji		27-10-2020

Yogyakarta, NOVEMBER 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1001

MOTTO

Bermimpilah setinggi langit bila kau jatuh, jatuhlah diantara bintang –
bintang. (Ir. Soekarno)

Masa depan adalah milik mereka yang mempersiapkan diri baginya.

(Raph Waldo Emerson)

Perluas pertemanan mempersempit circle.

Trust no one.

Tidak ada yang tidak mungkin di kehidupan ini.

PENGARUH VARIASI LATIHAN KARET TERHADAP *SPEED OF MOVEMENT* BANTINGAN *UCHIMATA* UNIT KEGIATAN MAHASISWA JUDO UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2020

Oleh :

Ridwan Aji Herma Putra

NIM. 16602244003

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah kurangnya variasi latihan di UKM Judo UNY. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* bantingan *uchimata* pada UKM Judo UNY tahun 2020.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*quasi eksperiment design* bentuk *One-Group Pretest – Posttest Design*”. Sampel penelitian ini adalah atlet UKM Judo UNY yang berjumlah 10 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria : (1) Mahasiswa aktif aktif UNY (2) Berusia 17-22 Tahun, (3) Jenis kelamin laki – laki maupun perempuan, (4) Menguasai teknik dasar judo, (5) Minimal *Kyu 2*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample T-test*.

Penelitian menunjukkan bahwa: (1) Adanya pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* UKM Judo UNY dengan nilai *T*hitung sebesar = 6,128 dan nilai signifikansi 5% oleh karena itu H_1 yang menyatakan bahwa adanya pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* UKM Judo UNY “diterima” (2) hasil *mean speed of movement* UKM Judo UNY saat pelaksanaan *pretest* sebesar 5,2 dan *post-test* 6,3 sehingga dapat diketahui peningkatan pengaruh latihan tahanan karet terhadap *speed of movement* bantingan *uchimata* pada UKM Judo UNY sebesar 1,100=1,1%. Dengan demikian H_0 yang menyatakan “tidak adanya peningkatan *speed of movement* pada bantingan *uchimata* UKM Judo UNY “ditolak” dan H_1 yang menyatakan “Terjadi peningkatan *speed of movement* bantingan *uchimata* pada UKM Judo UNY tahun 2020 “diterima”.

Kata Kunci : Latihan karet, *Speed Of Movement*, *Uchimata*.

PERSEMBAHAN

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk orang – orang yang spesial dalam hidup saya untuk menjadi lebih baik :

- Orang tua saya, Bapak Hery Santoso dan Ibu Sri Rahmani yang dengan segenap jiwa raga memberikan doa, bimbingan, dukungan, dan motivasinya.
- Kakak saya, Afifaty Chika Hermaningrum yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasinya.
- Untuk *best friend* saya Era, Dhea, Risa, Chika, Atta, Rizal, Eka Prime, Bobby, Wiwik, Faiz, Ove yang telah memberikan motivasi dan selalu membuat suasana bahagia untuk saya.
- *My support system* Natasha yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk berproses.
- Kawan–kawan seperjuangan PKO C angkatan 2016, terimakasih pengalaman dan kebersamaannya.
- Untuk Judoka seluruh Indonesia Terima kasih motivasi kalian semua dan ilmunya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020” ini dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS. selaku pembimbing skripsi dan Desi Arwanti, M.OR yang dengan ikhlas telah memberikan ilmu, waktu dan tenaganya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya untuk seluruh pihak yang telah membantu kepada yang terhormat :

1. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran dan kesabaran dalam membimbing dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan arif dan bijaksan.
2. Danardono, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah membantu selama menempuh pendidikan di jurusan PKO FIK UNY dengan arif dan bijaksana.
3. Ibu Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Seluruh dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Terima kasih Teman – teman kepelatihan judo 2016 dan Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu dan bersedia menjadi objek penelitian saya.
7. Seluruh pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik penyusunan maupun penyajiannya karena keterbatasan pengalaman

dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya

Yogyakarta , Agustus 2020

Penulis

Ridwan Aji Herma Putra

DAFTAR ISI	HALAMAN
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	23
C. Kerangka Berfikir	23

D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	27
C. Validasi Penelitian	29
D. Teknik dan Instrumen Penelitian Pengumpulan data.....	30
E. Validasi dan Reliabilitas Instrumen.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
B. Hasil Analisis Data	41
C. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi Hasil Penelitian	47
C. Keterbatasan Penelitian	48
D. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel. 1. Nama Teknik Bantingan	9
Tabel 2. Nama Teknik Kunciian	10
Tabel 3. Tujuan Latihan Sesuai Usia	13
Tabel 4. Tabel Kerangka Berfikir	24
Tabel 4. Desain <i>One Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	26
Tabel 5. Hasil Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	36
Tabel 6. Data Hasil Dari Statistik Deskriptis	36
Tabel 7. Jadwal Pelaksanaan <i>Pre-test</i> , <i>Treatment</i> , dan <i>Post-test</i>	38
Tabel 8. Hasil Prsentase <i>Post-test</i>	40
Tabel 9. Hasil <i>Descriptive Statistics</i>	41
Tabel 10. Hasil <i>Test Normality</i>	42
Tabel 11. Hasil Dari Test Homogenitas.....	43
Tabel 12. Hasil Uji- <i>T Paired sample test</i>	44
Tabel 13. Tabel Hasil Dari Pembahasan.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blangko Penilaian	52
Lampiran 2. Gambar Latihan <i>Treatment</i>	53
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	56
Lampiran 4. <i>Expert Judgement</i>	57
Lampiran 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	59
Lampiran 6. Daftar T-tabel	60
Lampiran 7. Surat Pernyataan Responden.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Judo adalah salah satu seni beladiri, olahraga beladiri dan filosofi yang berasal dari Jepang. Olahraga judo diciptakan oleh Prof. Jigoro Kano atau maha guru Jigoro Kano pada tahun 1882 yang disebut *Nippon Den Kodokan*. Judo adalah perkembangan olahraga *jujitsu* yang merupakan satu jenis *Bujutsu* seni beladiri kuno Jepang yaitu perkelahian dengan menggunakan tangan kosong. Jujitsu berisikan teknik-teknik seperti membanting, memiting, mencekik, mematahkan persendian, memutar, pukulan, dan menendang. Dalam olahraga judo terdapat dua subjek yaitu *tori* dan *uke*, *tori* adalah orang yang melakukan bantingan, sedangkan *uke* adalah orang yang dibanting. 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, Suwali berpendapat dari jurnal yang ditulis Kano, Inokuma dan Sato:

Suwarli (dalam Kano, Inokuma & Sato, 2001, hlm. 20) menjelaskan bahwa “... *it's aim is making the body strong, useful and healty while building chaeacter through mental and moral discipline*”.

Jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang ksatria.

Dalam suwarli (2016) Blais, Trilles, & Lacouture (2007,hal.21) 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.

Perkembangan olahraga judo di Indonesia meningkat hingga saat ini terbukti bahwa adanya ekstrakurikuler judo disekolahan dan sudah masuk mata kuliah di perguruan tinggi negeri (olahragajudo.blogspot.com/sejarah-judo-judo). Organisasi resmi judo seluruh Indonesia bernama Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI), perkembangan judo di Indonesia mengikuti era modern dan dikembangkan dengan teknologi namun, seiring dengan berjalannya waktu dan kesabaran para pengurus dan pelatih judo di Indonesia mengalami perkembangan yang signifikan, yaitu dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah tertentu hingga menjadi mata kuliah umum di perguruan tinggi negeri dan swasta. Oleh sebab itu, kita bisa menilai bahwa olahraga judo di Indonesia berkembang dengan baik. Dengan perkembangan yang cukup baik ini, setiap tahunnya pihak kemenpora yang didukung oleh negara dan disponsori oleh pihak swasta mengadakan pertandingan “*open*” yang dibuka untuk umum, yang berarti atlet tidak harus membawa nama daerah asal untuk mengikuti pertandingan tersebut. Hal ini diharapkan atlet – atlet berbakat baru sehingga dapat

dilakukan regenerasi untuk atlet judo.

Olahraga judo dibagi menjadi 2 kelompok yaitu *randori* dan *nageno kata* untuk pria dan *juno kata* untuk wanita di Indonesia pertandingan *randori* lebih sering digunakan karena dinilai sangat praktis dan ekonomis, dalam pertandingan *randori* judo terbagi menjadi dua kategori yaitu sesuai umur dan berat badan sehingga pertandingan *fair play* untuk setiap pertandingan. Berdasarkan hasil observasi dalam kejuaraan internasional, nasional, dan kejuaraan daerah setiap pejudo memiliki jurus atau teknik andalan dalam setiap pertandingan, teknik-teknik yang dipakai pada saat bertanding sebagai besar adalah teknik *osoto gari*, *ippon seoi nage*, *tai otoshi*, *uchimata* teknik. Teknik ini paling banyak dipakai karena teknik ini merupakan teknik yang efektif dan efisien dalam pertandingan atau *randori*, Suwarli (2016:50).

Menurut Abdul Kadir Andi Achmad (2010:29) ada 7 teknik melempar atau *Nage-Waza* salah satu dari ke-7 teknik *nage-waza* ini adalah teknik *uchimata*, teknik *uchimata* adalah teknik bantingan sambil menyambit dalam (*inner thigh reapping thro*). Pertama *tori* perlu menghilangkan keseimbangan badan *uke* ke depan atau serong kanan depan dihilangkan, *tori* menyapu atau menyambit tungkai kaki bagian dalam *uke*, pada teknik *uchimata* ini *tori* harus menarik dengan ke dua tangannya agar menghilangkan keseimbangan *uke* selain menghilangkan keseimbangan *tori* juga harus kuat dan cepat untuk menarik *uke* dengan kedua tangannya agar timing pada saat menghilangkan keseimbangan *tori* melakukan tarikan dengan cepat dan sempurna, maka dari itu peneliti menggunakan metode latihan karet.

Latihan judo terdapat istilah *uchikom*, *uchikomi* adalah latihan untuk memasukkan atau membiasakan gerakan salah satu teknik bantingan yang dilakukan secara berulang-ulang. Salah satu *uchikomi* yang benar adalah *uchikomi* dengan menggunakan karet ban sepeda / *elastis band* dengan menggunakan karet pada saat melakukan *uchikomi* ini akan lebih membantu karena karet, karet yang bekerja dengan sistem pegas sehingga menimbulkan tarikan pada saat melakukan *uchikomi*, selain itu juga dapat melatih dua komponen pilar latihan yaitu dapat melatih teknik sekaligus fisik atlet. Latihan menggunakan karet tidak monoton dengan satu teknik saja tetapi bisa dilakukan dengan berbagai variasi supaya atlet tidak bosan melakukan Gerakan yang itu-itu saja.

Dalam olahraga beladiri judo diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai hasil yang maksimal dan menuju prestasi yang lebih baik serta dilakukan bentuk variasi latihan dan kombinasi teknik dalam berlatih. Maka atlet akan terbiasa beradaptasi serta meningkatkan kualitas fisik maupun psikis. Dalam olahraga prestasi proses tersebut akan berhasil apabila ada kerja sama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dalam ilmu olahraga yang benar-benar menekuni bidang kepelatihan, menurut Sukadiyanto (2010,p.5)

Menurut pengamatan saya pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Judo di UNY Desember 2019, atlet masih kurang menerima bentuk-bentuk variasi latihan judo, terlihat dari atlet yang kurang serius dan antusias dalam latihan dengan program yang diberikan pelatih bersifat monoton hal ini juga berdampak pada pejudo saat *randori*/bertanding atlet tidak berani mengambil teknik atau mengeluarkan teknik untuk membanting lawan. Selain itu, program latihan yang

diberikan oleh pelatih kurang sistematis, pelatih juga kurang memahami karakteristik atlet dilihat dari menurunnya perolehan medali saat pertandingan terakhir pada tahun 2019 saat Kejuaraan Monas Open di Jakarta 2019.

Berdasarkan masalah yang ditemukan peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan berjudul Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan bantingan *uchimata* dan untuk meningkatkan prestasi atlet judo agar lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas telah diuraikan sebagai identifikasi masalah yaitu :

- 1) Minimnya prestasi atlet judo Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.
- 2) Kurangnya pelatih memberikan inovasi latihan *uchikomi* menggunakan karet ban/*elastis band*.
- 3) Kurangnya teknologi dan referensi olahraga beladiri judo dalam meningkatkan latihan *uchikomi* bantingan *uchimata*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi di atas peneliti hanya akan membahas tentang pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* bantingan *uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* bantingan *uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* bantingan *uchimata* pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa UNY.

F. Manfaat Penelitian

Peneliti dapat memberikan sumber ilmu untuk club judo unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dan mengetahui kualitas *uchikomi* atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta serta dapat mengetahui *speed of movement* bantingan *uchimata* atlet.

Setelah penelitian ini tercapai, maka hasilnya dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, diantaranya adalah:

1. Secara Teoretis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan terutama mengenai olahraga judo. Selain itu, sumbangan keilmuan bagi atlet, pelatih dan pembina UKM UNY.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian selanjutnya serta menambah wawasan mengenai pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* bantingan *uchimata*.

2. Secara Praktis

Dapat memberikan masukan bagi atlet atau pihak-pihak terikat sebagai bahan kajian wawasan pola pikir dalam pembinaan prestasi olahraga judo. Khususnya mengetahui pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* bantingan *uchimata*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Hakikat Judo

a. Pengertian Judo

Judo terdiri dari dua kata yaitu *Ju* dan *Do*. Awalnya judo ditulis dengan huruf Cina yang artinya: *Ju* berarti lemah, lembut dan *Do* berarti jalan atau cara. Judo juga berarti “*Gentlem Way*” atau “Cara Lembut”. Cara itu adalah suatu konsep hidup Kano (1986:16) menjelaskan bahwa cara yang halus dari judo maksudnya adalah memberikan jalan terlebih dahulu dan akhirnya mencapai kemenangan. Judo bukanlah metode penggunaan energi terbaik untuk menyerang dan mempertahankan diri atau membela diri, tetapi ini adalah metode yang prinsipnya dapat diasimilasikan dan diterapkan dalam segala bidang kehidupan.

Tujuan dari judo adalah untuk melumpuhkan lawan, secara lebih dalam tujuan utama judo adalah untuk mencapai kesegaran fisik, mental dan spiritual. Beberapa perlengkapan penting yang dibutuhkan dalam olahraga judo pertama adalah tempat latihan judo yang memadai termasuk matras/*tatami* yang dikenal dengan istilah "*dojo*", kedua adalah pakaian judo yang dikenal dengan istilah "*judogi*". Olahraga judo mempunyai dua teknik penghormatan yakni penghormatan dengan cara

berdiri (*Ritsurei*) dan penghormatan dengan cara duduk (*Zarei*).

b. Perkembangan olahraga Judo Di Indonesia

Pada PON ke V di Bandung tahun 1961, diikuti oleh para pejudo-pejudo pilihan dari berbagai daerah yang dulunya tidak pernah ada kesempatan ikut bertanding, dengan begitu bermunculan bibit-bibit unggul di berbagai daerah. Pada Asian Games IV di Jakarta tahun 1962, Judo tidak termasuk olahraga yang dipertandingkan tetapi bersifat demonstrasi. Saat ini, perhatian masyarakat pada judo sangat besar, Indonesia berhasil menduduki tempat ke dua dalam pertandingan beregu setelah Jepang. Pada tahun 1964, pejudo Indonesia turut serta dalam persiapan Olimpiade 1964 di Tokyo, Jepang. Pada tahun 1966 PJSI mengadakan kongres di Jakarta dan Pejudo Indonesia ikut serta dalam GANEPO ASIAN ke I di Kamboja

Perkembangan judo di Indonesia cukup pesat baik dari segi organisasi dan prestasi. Para pejudo sudah dapat berbicara banyak di tingkat internasional sejak tahun 1960-an sampai sekarang dan selalu membuat bibit baru. Para pejudo baru bermunculan dan cukup sukses di ajang internasional karena perkembangan olahraga Judo pada saat ini mudah diakses dan dilihat oleh orang awam dengan media internet. Para pelatih juga tidak monoton menggunakan metode latihan yang itu itu saja. (olahragajudo.blogspot.com/12/sejarah-judo)

c. Teknik Bantingan

Teknik bantingan judo (*nage waza*) dapat dibagi menjadi teknik

berdiri (*tachi waza*) dan teknik menjatuhkan diri (*sutemi waza*). Teknik berdiri dibagi lagi menjadi di teknik tangan (*te waza*), teknik pangkal paha (*koshi waza*), dan teknik kaki (*ashi waza*). Teknik menjatuhkan diri ke belakang (*ma sutemi waza*) dan teknik menjatuhkan diri ke samping (*yoko sutemi waza*). Teknik menyerang (*atemi waza*) dengan tendangan atau pukulan bahkan senjata pisau atau pedang kadang digunakan untuk latihan bagi judoka tingkat tinggi dan hanya untuk pertunjukan atau dapat dikatakan seni dalam olahraga judo walaupun didalam pertandingan resmi hal tersebut dilarang demikian pula pada saat latihan bebas (*randori*) Suwarli,S (2016).

1) Teknik bantingan (teknik berdiri)

Teknik bantingan dalam olahraga beladiri judo ini merupakan

Nama Teknik	Penjelasan Teknik
Hiza-guruma	Sapuan Lutut
O soto-gari	Jegalan kaku belakang
Ko uchi gari	Jegalan dari depan
Deashi harai	Sapuan samping
Uchimata	Bantingan paha
O goshi	Bantingan pangkal paha memutar
Surikomi goshi	Bantingan pangkal paha atas
Harai goshi	Bantingan pangkal paha sapuan
Seoi nage	Lemparan bahu
Tai otoshi	Menjatuhkan tubuh
Tomoe nage	Lemparan guling belakang

teknik utama dengan cara membanting.

Tabel 1. Nama Teknik Bantingan.

2) Teknik kuncian (teknik berbaring)

Teknik kuncian (*katame waza*) disebut juga teknik berbaring (*ne waza*) karena teknik ini dilakukan ketika seorang judoka atau lawannya berbaring menghadap ke atas atau ke bawah.

Tabel 2. Nama Teknik Kuncian.

Nama Teknik	Penjelasan Teknik
Kesa gatame	Kuncian pinggang
Kata gatame	Kuncian bahu
Yoko shiho gatame	Kuncian empat sisi
Kami shiho gatame	Kuncian empat sisi atas
Kataha jime	Kuncian belakang
Okuri eri jime	Kuncian kalung
Ude garami	Kuncian tangan

Ude hishing juji gatame	Kuncian tangan silang
-------------------------	-----------------------

d. Analisis Bantingan *Uchimata*

Bantingan *uchimata* adalah salah satu dari 40 bantingan yang dikembangkan oleh Jigoro Kano. *Uchimata* diklasifikasikan sebagai teknik kaki, *Ashi- Waza*. Perhitungan *uchimata* adalah *uchimata sukashi* dan *Te Guruma*. Hingga saat ini bantingan *uchimata* merupakan teknik favorit bantingan oleh altet judo saat bertanding karena jika sudah dalam pegangan yang pas dan *timing* yang pas lawan akan sulit melakukan *counter attack* dan akan menghasilkan poin sempurna dan tidak lepas dari dukungan biomotor tubuh yaitu kecepatan dan fleksibilitas tubuh. Teknik *uchimata* tidak mudah dilakukan jika tidak ada kemauan untuk belajar dengan giat dan terus berlatih. Oleh karena itu, atlet diharapkan melakukan latihan tambahan secara mandiri menggunakan karet di rumah atau di tempat yang diinginkan, yaitu dengan menggunakan karet ban sepeda/*elastis band* untuk mematangkan kecepatan, *speed of movement* dan *fleksibilitas* dalam pengambilan teknik *uchimata*, Muhammad Roni dan Nurul Ihsan (2018).

e. Profil Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta

Unit Kegiatan Mahasiswa yang bergerak dalam bidang olahraga beladiri yaitu olahraga judo olahraga yang berasal dari Jepang. Kegiatan mahasiswa ini sudah menampung atlet judo yang telah menjadi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang sebagian

sudah menjadi atlet di daerah masing-masing dan memanfaatkan UKM untuk berlatih dan mengembangkan teknik judonya serta UKM juga menerima mahasiswa yang ingin belajar olahraga judo hingga mencapai prestasi lewat olahraga beladiri judo. Unit kegiatan mahasiswa ini dipelopori oleh Prof. Dr., Jumhan Pida, M.Pd., dan dikembangkan oleh atlet judo Daerah Istimewa Yogyakarta hingga saat ini UKM judo ini masih dibantu dari atlet judo DIY untuk latihan bersama. Unit Kegiatan Mahasiswa ini bersifat kekeluargaan dan saling gotong royong untuk lebih berkembang. UKM ini sudah memiliki struktur organisasi untuk menjadi lebih terstruktur dalam bidang organisasi. UKM Judo memiliki tanggung jawab masing-masing jabatan kepada Pembina UKM. Penanggung jawab oleh Prof. Dr. Rochmat Wahab M.Pd.,MA., dan Pembina Drs. Agung Nugroho AM.,M.Si. Sedangkan pelatih saat ini masih di pegang oleh *sensei* Desi dan Alumni-alumni UNY senior yang masih berada di Yogyakarta. Untuk pemusatan latihan berada di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan sayap barat berada di hall dan sudah dijadikan *dojo* judo unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan dilakukan seminggu 2 kali yaitu selasa dan kamis pukul 17.00-19.00 WIB dan minggu terakhir dalam 1 bulan diadakan *try out* judo UKM Universitas Negeri Yogyakarta, atau latihan bersama di *dojo* Judo Kota Yogyakarta guna untuk menciptakan reflek dalam bertanding dan tidak bosan latihan di *dojo* sendiri serta menambah persaudaraan dan

pengalaman.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang mengandung *practice*, *exercise* dan *training* Sukadiyanto (2010:7-8). Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* yaitu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya selama dalam proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya. Pengertian latihannya berasal dari kata *exercise* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurna gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari *training* yaitu penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

b. Prinsip Latihan

Dalam pendidikan kepelatihan olahraga dibahas aspek-aspek yang sangat berkaitan tentang proses pembinaan dan latihan, yaitu termasuk membahas tentang prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan Sukadiyanto (2005:12).

Prinsip latihan memiliki peran penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Oleh karena itu, diharapkan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Pembinaan dan latihan adalah suatu proses yang kompleks karena didalam proses tersebut tidak hanya memperhatikan bidang ilmu yang berkaitan dengan teori dan pengetahuan tentang pembinaan latihan, namun tetap diperlukan pemahaman bidang ilmu-ilmu yang lain, seperti fisiologi, psikologi, kinesiologi, anatomi, sosial dan ilmu gizi. Prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2005:13) prinsip kesiapan, individu, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip kebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

1). Prinsip kesiapan

Dalam latihan, prinsip kesiapan harus diperhatikan karena setiap individu mempunyai karakteristik berbeda. Metode latihan harus disesuaikan dengan beban yang diberikan dan umur. Menurut Sukadiyanto (2005:13) “pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan”. Dari pendapat diatas dijelaskan bahwa umur menentukan dari intensitas latihan dimana pada setiap umur harus disesuaikan dengan metodenya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi karakteristik seorang atlet yaitu faktor gizi, keturunan, lingkungan, dan umur. Mengingat tujuan latihan adalah mengembangkan keterampilan dan tidak semua usia sama peningkatan

keterampilannya. Berikut adalah tujuan latihan yang sesuai dengan usianya.

Tabel 3. Tabel Tujuan Latihan Sesuai Usia.

Usia 6-10 tahun			
Membangun Kemauan	Usia 11-13 tahun		
Menyenangkan	Pengayaan Keterampilan	Usia 14-18 Tahun	
Belajar keterampilan	Penyempurnaan Teknik	Peningkatan Latihan	Dewasa
	Persiapan peningkatan latihan	Latihan khusus frekuensi kompetisi diperbanyak	Penampilan puncak atau masa prestasi

2) Prinsip individual

Prinsip individu lebih mengajarkan pelatih untuk memahami kondisi olahragawan karena setiap individu tidak sama dan memiliki karakteristik yang berbeda. Meskipun kembar identik karakteristik atlet tidak sama. Pelatih harus mampu menangani atlet dengan kondisi masing-masing individu. Karakteristik atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Birch, MacLaren dan Georgae (2005:129) *“heredity plays a significant role in determining how quickly and how much a body adapts to a training program”*. Sukadiyanto (2005:14) menjelaskan “faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon beban latihan diantaranya, faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat, kebugaran, lingkungan, cedera,

motivasi”. Dari semua pernyataan menurut para ahli diatas pelatih dituntut merancang program latihan yang dibuat harus sesuai dengan dosis perindividu agar mampu diterima oleh kondisi tubuh atlet.

3) Prinsip Adaptasi

Adaptasi adalah penyesuaian atlet dalam menjalankan kegiatan baru yang dilakukan secara berulang kali. Tubuh bisa merasakan akibat latihan yang diberikan pelatih saat latihan antara lain kekuatan otot, sirkulasi darah, fungsi jantung dan paru-paru serta *power*.

4) Prinsip Spesifik

Setiap program latihan yang diberikan pelatih memiliki tujuan yang khusus atau spesifik sesuai yang dibutuhkan oleh atletnya. Oleh karena itu pelatih harus paham materi latihan dan desain latihan khusus untuk masing-masing atlet sesuai kebutuhan.

5) Prinsip Variasi

Pelatih yang dituntut keseriusan dan mengerahkan energi yang banyak menjadikan atlet mudah jenuh dalam latihan. Pada setiap latihan yang sama maka kejenuhan akan mudah dirasakan oleh atlet. Prinsip variasi dalam latihan berguna untuk menjauhkan rasa kejenuhan atlet. Sukadiyanto (2005:19) menjelaskan bahwa “program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, ketegangan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.” Bompa (2009:40)

mengemukakan bahwa, “*variation is one of the key components needed to induce adaptation in response to training.*” Artinya latihan yang bervariasi tidak semata-mata latihan divariasikan, namun terdapat komponen-komponen utama yang diperlukan. Menurut Sukadiyanto(2009:19) bahwa “komponen utama untuk memvariasikan latihan adalah perbandingan antara: (1) kerja dan istirahat, (2) latihan berat dan ringan.”

6) Prinsip beban berlebih (*overload*)

Menurut Sapta Kunto Purnama (2010:61) “beban yang diberikan kepada atlet harus bengis (beban sedikit diatas kemampuannya) dan setiap periode tertentu harus ditingkatkan. Menurut Sukadiyanto (2005:17), “beban dilatih harus mencapai atau melampaui sedikit diatas ambang rangsang. Dari kedua pendapat tersebut prinsip dari beban berlebih adalah memberikan beban latihan sedikit diatas kemampuan atlet dalam merespon beban latihan. Dalam pembebanan yang baik adalah progresif dan diubah sesuai dengan tingkatan perubahan yang terjadi pada olahragawan. Sukadiyanto (2005:17) mengemukakan, “Adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama.”

Dapat disimpulkan dalam prinsip beban berlebih atlet dilatihkan dengan beban yang melebihi dari kemampuan atlet dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, diperlama. Hal tersebut

memberikan rangsangan beban yang terjadi pada organ-organ tubuh untuk beradaptasi.

7) Prinsip Progresi

Agar terjadi proses adaptasi dalam tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus bagian ke keseluruhan, ringan ke berat dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, bertahap, cermat, berkontinyu, dan tepat, Sukadiyanto(2005:18). Sedangkan Birch, MacLaren dan George (2005:131) menjelaskan bahwa, "*systems such as the cardiovascular system and muscles increase their capacity in response to a training overload.*" Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan yang tepat adalah latihan yang dimulai dari beban yang ringan menuju beban yang berat dan dilakukan secara ajeg dan meningkat. Latihan juga harus dilaksanakan dengan penambahan beban yang seimbang sesuai dengan proses adaptasi anak latihan agar beban latihan yang diberikan memberikan peningkatan.

8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Dalam olahraga tidak bisa dilepaskan dari pemanasan dan pendinginan. Pemanasan dilakukan sebelum latihan ini dimulai, sedangkan pendinginan dilaksanakan sesudah latihan ini atau

sebagai penutup latihan. *Warm-up and warm-down are easily ignored as they may not appear to have a direct bearing on the training session in hand but both elements should be part of every training session and time should be allocated (at least 10 minutes each) to allow this to happen (Badminton Association of England, 2002:7).* Artinya, pemanasan dan pendinginan adalah komponen yang mudah atau sering dianggap tidak perlu. Namun pemanasan dan pendinginan harus dilakukan pada setiap sesi latihan sekurang-kurangnya 10 menit. Birch, MacLaren and George (2005:133) menjelaskan, *the purpose of the warm up is to increase blood flow to the muscles and thereby deliver oxygen and metabolic nutrients for the muscles to work, and also to increase the muscle temperature so that enzymes responsible for generation of energy can function at their optimum. A cool down is desirable after a strenuous session or game in order to remove lactic acid and any other metabolites or hormones that may have accumulated, and generally to enable blood that may have pooled in the muscles to be returned to the central circulation.* Meningkatkan aliran darah ke otot-otot dan dengan demikian memberikan oksigen dan nutrisi metabolic bagi otot untuk bekerja, dan juga untuk meningkatkan suhu otot sehingga enzim yang bertanggung jawab untuk pembangkit energi dapat berfungsi secara optimal. Sedangkan pendinginan pada intinya

mengembalikan otot dan suhu tubuh ke kondisi semula atau normal.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, system, energi, prinsip *overload*, dan prinsip pemanasan dan pendinginan. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan system energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi. Perlu diperhatikan pembuatan suatu program latihan haruslah berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan agar program latihan berjalan sesuai dengan tujuan atau sasaran latihan tanpa mengalami *overtraining*.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Sasaran dalam sebuah latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi/tujuan. Dalam mencapai suatu tujuan/target, atlet berlatih secara rutin/berkelanjutan, terprogram dan terstruktur berdasarkan program latihan yang telah dirancang oleh pelatih. Akan tetapi dalam latihan yang rutin, pelatih harus mampu mengkondisikan baik fisik maupun psikis dari atlet supaya tetap stabil. Karena setiap atlet memiliki kesanggupan dan pembatasan masing-masing dalam mengikuti latihan yang rutin. Oleh karena itu, agar latihan

mencapai tujuan yang diinginkan maka latihan harus disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan.

3. Penelitian Yang Relevan

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Suwarli, S. (2016). Yang berjudul “Pengaruh Metode *Uchikomi* dan *flexibility* terhadap hasil bantingan pada pejudo Daerah Istimewa Yogyakarta”. Metode penelitian eksperimen dengan rancangan factorial 2 x 2. Sampel penelitian 24 pejudo yang diambil dengan teknik *Purposive Random Sampling* dan random selama 3 menit. Teknik analisis data menggunakan ANAVA.
- b. Penelitian yang dilakukan Pingki Nurfauziah (2018) yang berjudul “Efektivitas Penggunaan Alat Bantu Pada Latihan *Uchikomi* Terhadap Kecepatan Bantingan. Teknik *Uchimata* Pada Cabang Olahraga Judo” dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one grup pre-test post-test design* yang dilakukan di *PJSI Club* Kota Sukabumi.

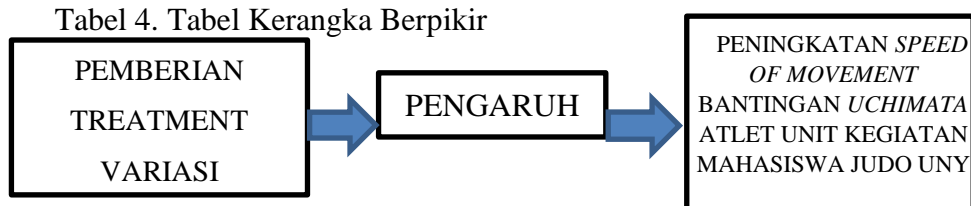
4. Kerangka Berpikir

Kondisi awal di Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta, Latihan yang digunakan masih menggunakan metode Latihan yang konvensional. Latihan hanya berupa *uchikomi* dengan berpasangan secara berulang-ulang untuk meningkatkan kecepatan bantingan. Hal ini menunjukkan kurangnya variasi latihan kecepatan bantingan/*speed of movement* di Unit Kegiatan Mahasiswa

Judo Universitas Negeri Yogyakarta. Variasi latihan kecepatan menggunakan bentuk latihan karet dengan cara karet ban/*elastis band* dililitkan disuatu benda yang tidak bergerak sehingga jika ditarik oleh *tori* tidak bergerak.

Setelah latihan karet dilakukan lalu mengadakan tes untuk mengetahui pengaruh latihan dari latihan karet. Apakah *speed of movement* pada bantingan *uchimata* Unit kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta meningkat atau tidaknya. Hasil pengaruhnya dapat diketahui setelah tes yang kedua yaitu *posttest*. Dengan menghitung menggunakan uji-t maka dapat diketahui hasil *pre-test* dan *post-test*, jika jumlah bantingan dengan waktu yang ditentukan semakin banyak menunjukkan bahwa variasi latihan karet memberikan pengaruh meningkatkan *speed of movement* pada bantingan *uchimata* apabila jumlah bantingan semakin sedikit menunjukkan bahwa variasi latihan karet tidak memberi pengaruh terhadap *speed of movement* bantingan *uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta. Setelah dilakukan variasi latihan karet peneliti berfikir bahwa latihan karet dapat meningkatkan *speed of movement* pada bantingan *uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta.

Tabel 4. Tabel Kerangka Berpikir



5. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan sebuah dugaan yang mungkin benar atau salah yang dapat dibuktikan dalam sebuah penelitian. Berikut merupakan hipotesis dalam penelitian ini :

- a. H_1 : Adanya pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan *treatment* latihan karet.
- b. H_0 : Tidak adanya pengaruh latihan tanpa adanya latihan karet terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan *treatment* latihan karet.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan oleh penulis adalah metode eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Dalam metode ini peneliti memberikan *treatment* terhadap *sample*. Penelitian eksperimen ini merupakan rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk menyelidiki suatu hal atau masalah sehingga memperoleh hasil penelitian. Jadi, dalam metode eksperimen ini ada faktor yang dicobakan berupa variabel bebas. Variabel bebas yang dimaksud di sini adalah latihan menggunakan karet ban sepeda atau *rubber band* untuk mengetahui pengaruh terhadap peningkatan kecepatan teknik *uchimata* pada cabang olahraga judo. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Grup Pretest Posttest Design*. Menurut Arikunto (2020:78) “*pretest posttest one grup design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*) dengan satu kelompok subjek.”

Tabel 5..*Desain One Pre-test Dan Post-test.*

PRETEST	TREATMENT	POSTTEST
O1	X	O2

O1 = Nilai *pretest* (sebelum diberi *treatment*)

X = *Treatment* berupa latihan menggunakan alat bantu tahanan karet

O2 = Nilai *Posttest* (setelah diberikan *treatment*)

B. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian Arikunto (2006: 130). Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan Sugiyono (2015:167). Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet judo UKM Universitas Negeri Yogyakarta yang beranggotakan 20 atlet.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono (2015:168). Dalam menentukan sampel ada beberapa cara teknik pengambilan sampel/teknik sampling, sedangkan menurut Sugiyono (2015:170) teknik pengambilan sampel ada 2 macam yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. Dalam penentuan sampel, apabila jumlah populasi kecil atau kurang dari 100 maka seluruhnya dijadikan sebagai sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan jenis *nonprobability sampling* dengan cara *purposive sampling*.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* atau teknik penelitian dengan menggunakan dasar kriteria. Sampel diambil di UKM JUDO Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan seluruh mahasiswa yang ikut latihan judo di Ukm Judo Universitas Negeri Yogyakarta yang mayoritasnya berusia 17-22 tahun sebagai sampel

dengan jumlah lebih dari 10 anak dan sudah menguasai teknik dasar untuk bantingan judo dan menguasai teknik *uchimata*. Kriteria atlet yang akan dijadikan sampel sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa Aktif Universitas Negeri Yogyakarta
- 2) Berusia 17-22 tahun
- 3) Jenis kelamin laki – laki dan perempuan
- 4) Menguasai teknik dasar judo
- 5) Minimal *Kyu 2*

Setelah ditentukan kriteria sampel maka atlet harus mengikuti *pre-test* variasi latihan karet dengan waktu yang ditentukan setelah itu akan dilakukan dengan latihan *kata speed* apakah meningkat atau tidak atlet tersebut dan terakhir *treatment* latihan akan dilakukan *post- test*.

C. Validasi Penelitian

Validasi adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Menurut Muhidin & Abdurahman (2007:30) instrumen dinyatakan memiliki validitas apabila instrumen tersebut telah dirancang dengan baik dan mengikuti teori dan ketentuan yang ada.

Validitas hasil bantingan sebesar 0,855 dan validitas untuk *flexibility* sebesar 0,978. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat menunjukkan hasil relatif sama dalam beberapa kali pengukuran terhadap

kelompok subjek yang sama Muhidin & Abdurahman (2007:37). Reliabilitas untuk hasil bantingan sebesar 0,917 dan *flexibility* sebesar 0,987.

D. Teknik dan Instrumen Penelitian pengumpulan data

1. Teknik

Observasi untuk mengetahui secara langsung terhadap subjek penelitian yang akan diteliti sehingga dalam pengolahan data tidak direkayasa.

2. Kepustakaan

Kepustakaan dipergunakan untuk mencari informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang menjadi obyek penelitian yang sesuai dengan tujuan permasalahan dalam penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui data secara langsung melalui suatu rangkaian *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan kepada para atlet.

a) *Pre-test*, yaitu tes awal yang dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan *speed of movement* bantingan *uchimata* yang diberikan program latihan.

b) *Post-test*, adalah tes akhir yang dilaksanakan sesudah diberikan program latihan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *speed of movement* pada bantingan *uchimata*.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data supaya pekerjaannya lebih mudah

dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah Suharsimi Arikunto (2006:136). Dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen penelitian yaitu *speed of movement* dalam melakukan bantingan *uchimata*. Tes dilakukan selama 10 detik dan atlet memperoleh berapa kali bantingan setiap atlet, dari ini dapat diketahui bagaimana kecepatan *speed of movement* dalam melakukan bantingan *uchimata*.

- a) Alat yang digunakan : karet ban sepeda, *stopwatch*, blangko penilaian untuk mencatat berapa bantingan yang dilakukan selama waktu yang ditentukan.
- b) Pelaksanaan : testor berada di samping atlet untuk melihat bantingan dengan teknik *uchimata* dan menghitung berapa kali atlet dapat melakukan bantingan *uchimata* dalam waktu yang ditentukan.
- c) Penilaian : setelah pretest dan post test berlangsung akan diperoleh hasil dari bantingan sebanyak-banyaknya yang kemudian dijadikan dasar untuk dihitung oleh testor dengan menggunakan uji-t.

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu tes. Menurut Arikunto (1999:65) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen. Ketrampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut

termasuk *logical validity* Nursalam (2003:96). Instrumen yang digunakan untuk mengukur *speed of movement* pada bantingan *uchimata*, secara logika sudah memenuhi *logical validity*.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrumen. Cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrument tersebut sudah baik. Teknik reliabilitas menggunakan *test retest*, yaitu mengoreksi hasil tes pertama dengan tes kedua Saifuddin Azwar (2001:6).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan sekumpulan pengamatan data-data yang diperoleh testor pada saat sebelum dan sesudah pemberian *treatment* yang dilakukan pada testi. Data yang sudah diperoleh dikumpulkan dan dicatat sebagai data statistik, setelah itu dilakukan pengolahan data oleh testor.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1) Uji prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan diolah.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang dimiliki.

c. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Analisis data yang digunakan dalam uji hipotesis penelitian menggunakan uji *sample T-Test*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 20 atlet tetapi dikarenakan adanya *pandemic covid-19* atlet yang diteliti hanyalah berjumlah 10 atlet yang menetap di Yogyakarta. Lokasi latihan berada di Dojo Unit kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada 15 Juni 2020. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2020 dan *post-test* dilakukan 20 Juli 2020. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali dengan frekuensi 1 minggu yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* atlet judo Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan menggunakan *treatment* variasi latihan karet, hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* data *speed of movement* pada bantingan *uchimata* pada atlet judo Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian ini memperoleh hasil dimana *pre-test* lebih banyak dari *post-test* setelah dilakukan *treatment* latihan sebanyak 16 kali pertemuan.

Dengan repetisi 20 detik X 3 set dilakukan sebelum latihan inti *uchikomi*. Untuk mencapai target testor memiliki nilai yang ditentukan dari penelitian ini adapun hasil data yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test*.

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Sanusi Abi Geneva	5	6	1
2	Aprilianda Adhi Timur	8	10	2
3	M. Arya Syanda	5	6	1
4	Adam Rekadaya	5	6	1
5	Achmad Sulaiman Fachri A	5	7	2
6	Arianto Prabowo	6	7	1
7	Dhea Sekar M	4	5	1
8	I Putu Adhitya Pratama Y	5	5	0
9	Vita Fauziatul K	4	5	1
10	Cindy Novia Andini	5	6	1
Rata- Rata		5,2	6,3	1,1

a. Hasil *pre-test* dan *post-test* bantingan *uchimata*

Deskripsi data penelitian yang akan disajikan merupakan data yang dihasilkan dari test *speed of movement* pada bantingan *uchimata* yang diikuti oleh atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 10 atlet. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan sebanyak 2 kali kesempatan dengan mengambil skor tertinggi.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptis sebagai berikut untuk hasil *pre test* nilai *minimum* = 4 , nilai *maximum* = 8 , rata-rata (*mean*) = 5,20, dan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1,135. Sedangkan untuk hasil *Post test* nilai *minimum* = 5 , nilai maksimal = 10 , rata-rata (*mean*) = 6,30, dan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1,494. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Tabel Hasil Dari Statistik Deskriptis

<i>Statistik</i>	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
<i>N</i>	10	10
<i>Mean</i>	5,2	6,3
<i>Median</i>	5	6
<i>SD</i>	1,135	1,494
<i>Minimum</i>	4	5
<i>Maximun</i>	8	10

1) Data Hasil *Pre-test*

Sebelum atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta mendapatkan *treatment*, atlet terlebih dahulu mengikuti *pre-test* dalam bentuk tes *speed of movemet* bantingan *uchimata*. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *speed of movement* dalam bantingan *uchimata* pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta sebelum diberikan *treatment*. Waktu pelaksanaan pada tanggal 15 Juni 2020 mulai jam 16.30 wib sampai dengan selesai. Pelaksanaan *pre-test* dilakukan 10 detik dan memiliki 2 kali kesempatan tersebut akan diambil dengan skor tertinggi *speed of movement* bantingan *uchimata*.

Berdasarkan hasil pelaksanaan *pre-test* bantingan *uchimata* diperoleh hasil bantingan maksimal sebanyak = 8 kali bantingan, bantingann minimal sebanyak = 4 kali bantingan, *mean* = 5,20 , *median* = 5 dan *standar deviasi* = 1,135. Deskripsi hasil pelaksanaan *pre-test speed of movent* pada bantingan *uchimata* atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020.

2) *Treatment* Variasi Latihan Karet Terhadap Bantingan *Uchimata*

Teatment variasi latihan karet terhadap bantingan *uchimata* di Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta menggunakan pendekatan latihan *speed of movement* dengan 16 kali pertemuan

Tabel 8. Deskripsi *treatment* Pelaksanaan variasi latihan karet terhadap *speed of movement* bantingan uchimata UKM Judo UNY.

Tanggal	Waktu	Keterangan
15 Juni 2020	16.00 - 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
17 Juni 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
19 Juni 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
22 Juni 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
24 Juni 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
26 Juni 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
29 Juni 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
1 Juli 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
3 Juli 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
6 Juli 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
8 Juli 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
10 Juli 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
13 Juli 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
15 Juli 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
17 Juli 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik
20 Juli 2020	16.00 – 17.00	Latihan karet 3, 3 set / 20 detik

Judo merupakan *combat sport* yang memiliki durasi pendek (*short duration*), intensitas tinggi, dan *intermittent exercise* (gerakan singkat dengan *effort maximal*) sekitar 5 sampai 7 menit tiap *ronde/match*. Hal ini mengakibatkan olahraga judo menuntut

anaerobic power yang tinggi. Kompetisi kadang kala dilakukan dengan beberapa pertandingan dalam satu hari sehingga *aerobic endurance* menjadi elemen yang sangat penting untuk daya tahan berkelanjutan karena lebih dari 20 detik maka dikategorikan *aerobic* pada dasarnya gerakan teknik bantingan judo dilakukan secepat mungkin untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Treatment* ini dilakukan berulang kali sehingga peneliti mengharapkan *tori* melakukan bantingan *uchimata* sebanyak mungkin dalam waktu 10 detik.

3) Data Hasil *Post-test*

Setelah atlet Judo Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta mendapatkan *treatment*, selanjutnya atlet melakukan *post-test* dalam bentuk tes *speed of movement* bantingan *uchimata*. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *speed of movement* dalam bantingan *uchimata* setelah mendapatkan *treatment*. Waktu pelaksanaan *post-test* pada tanggal 20 Juli 2020 mulai dari pukul 16.30 WIB sampai selesai.

Pelaksanaan *post-test speed of movement* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta dilakukan dengan menggunakan bantingan *uchimata* 10 detik. Atlet memiliki 2 kali kesempatan dalam melakukan test ini akan diambil dengan skor tertinggi. Dari hasil *Post-test speed of movement* pada bantingan *uchimata* diperoleh hasil bantingan maksimal sebanyak = 10 kali

bantingan , hasil bantingan minimal sebanyak = 5 kali bantingan, $mean = 6,30$ $median = 6,00$, dan $standard\ deviasi = 1,494$. Deskripsi hasil pelaksanaan *post-test speed of movent* pada bantingan *uchimata* atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020.

Tabel 9. Hasil Presentase *Post-test*.

No	Interval	katagori	Frekuensi	Presentase
1	Kurang dari X	Kurang	0	0%
2	Sama dengan X	Cukup	1	10%
3	> 1 dari X	Sedang	7	70%
4	>2 dari X	Baik	2	20%
5	>3 dari X	Sangat Baik	0	0%
Jumlah			10 Atlet	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pelaksanaan *post-test speed of movement* bantingan *uchimata* atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020, untuk kategori “kurang” sebanyak 0 atlet atau sebesar 0% , kategori “cukup” sebanyak 1 atlet atau sebesar 10% , kategori “sedang” sebanyak 7 atlet atau sebesar 70% , kategori “baik” sebanyak 2 atlet atau sebesar 20%, kategori “sangat baik” 0 atau sebesar 0%.

B. Hasil Analisis Data

1. Analisis Deskriptif.

Tabel 10. Tabel Hasil *Descriptive Statistics*.

Descriptive Statistics

	N	Minimu M	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Postest	10	5	10	6,30	1,494
Pretest	10	4	8	5,20	1,135
Valid (listwise)	N 10				

2. Uji Prasyarat

A. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas variable dibaca menggunakan uji *Lilliefors* karena kurang subjek kurang dari 50 dan data berupa data tunggal. Setelah dilakukan perhitungan uji normalitas dari data tes *speed of movement* bantingan *uchimata*, sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah dilakukan perlakuan (*post-test*) sebagai berikut :

Tabel 11. Tabel Hasil Tes Normality
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,370	10	,005
Postest	,280	10	,026

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas menyatakan bahwa, jika nilai signifikansi (Sig) lebih besar dari 0,05 maka data peneliti berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Menurut Sugiyono (2011:228), “Penggunaan statistic parametris mensyaratkan bahwa data setiap variable yang akan dianalisis harus berdistribusi normal”, sedangkan menurut Sugiyono (2016:150) menyatakan bahwa, “Statistik non parametris tidak menuntut terpenuhi banyak asumsi, misalnya data yang akan dianalisis tidak harus berdistribusi norma”. Oleh karena itu, berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data nilai *pre-test* dan *post-test* merupakan data yang normal karena memiliki nilai sig < 0,05.

B. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak variasi sampel yang diambil dari populasi yang homogen. Setelah dilakukan perhitungan uji homogenitas berikut ini merupakan hasil uji homogenitas data penelitian :

Tabel 12. Tabel Hasil Dari Tes Homogenitas
Marginal Homogeneity Test

	Pretest&Posttest
Distinct Values	6
Off-Diagonal Cases	9
Observed MH Statistic	47,000
Mean MH Statistic	52,500
Std. Deviation of MH Statistic	1,936
Std. MH Statistic	-2,840
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006

Distribusi sebaran data dapat dikatakan sebagai data yang homogen apabila memiliki nilai sig. $p > 0,05$. Berdasarkan tabel diatas maka data hasil *pre-test* dan *post-test* merupakan data yang *homogeny* dengan nilai $0,06 > 0,05$.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerima atau penolakan yang diajukan, uji hipotesis menggunakan *uji-t paired samples test* pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 13. Uji-T *paired samples*

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest-Posttest	-1,100	,568	,180	-1,506	-,694	-6,128	9	,000

Berdasarkan data yang diujikan menggunakan *uji-t paired samples test* 5% diperoleh nilai signifikansi sebesar 0 yang mana 0 lebih kecil dari pada target signifikansi 0,05 maka H_1 diterima yang menyatakan bahwa “Adanya pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020 sebelum dan sesudah diberikan *treatment* latihan karet.”

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh variasi latihan karet terhadap bantingan *uchimata* atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta 2020 dapat dijelaskan dari 10 atlet yang mengikuti *treatment* variasi latihan karet selama 16 kali *pretest* dan *posttest speed of movement* bantingan *uchimata* atlet dimulai melakukan latihan karet sebanyak 20 detik x

3 variasi. untuk kategori “kurang” sebanyak 0 atlet atau sebesar 0%, kategori “cukup” sebanyak 1 atlet atau sebesar 10%, kategori “sedang” sebanyak 7 atlet atau sebesar 70%, kategori “baik” sebanyak 2 atlet atau sebesar 20%, kategori “sangat baik” 0 atau sebesar 0%.

	Selisih mean	T_{hitung}	Signifikasi
<i>Pre-Test</i>	-1,100	6,128	,000
<i>Post-Test</i>			

Tabel 14. Hasil dari pembahasan

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa adanya peningkatan selisih rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar -1,100 dengan nilai T_{hitung} sebesar 6,128 yang mana angka tersebut lebih besar dari pada 1,812 dengan taraf signifikasi 0 lebih kecil dari pada 0,05. Data tersebut menunjukkan bahwa hipotesis H_1 diterima.

Dengan hasil analisis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan karet pada bantingan *uchimata* yang dilakukan pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta terdapat peningkatan kecepatan *speed of movement*. Mengapa *speed of movement* atlet dapat meningkat? Karena diberikan *treatment* atau latihan selama 16 kali pertemuan dengan durasi 20 detik x 3 dengan variasi latihan yang berbeda. Terdapat perubahan yang terjadi terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* yang terbukti dalam pengambilan *pre-test* dan *post-test* karena hasil yang diperoleh meningkat dan sudah dihitung menggunakan spss uji-t oleh peneliti

yang sudah dijelaskan tabel diatas.

Hasil peningkatan tersebut dapat diperoleh karena karet bersifat elastis atau dapat kembali ke ukuran semula memberikan beban kepada atlet saat menarik karet dengan variasi teknik, jadi saat atlet menarik karet tersebut dengan dikaitkan ke benda yang tidak bergerak karet akan terasa berat. Saat atlet diberikan *treatment* atlet diberikan variasi latihan menggunakan karet dengan tiga macam latihan karet. Saat itulah atlet melawan tarikan dari keelastisan karet sehingga atlet dapat membanting lebih cepat dari test sebelumnya atau *pre-test*.

Treatment menggunakan karet meningkatkan *power* atlet, *power* tersebut meningkat karena beban karet yang digunakan atlet. Karena *power* merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan maka kecepatan bantingan atlet menjadi meningkat. Tidak hanya kecepatan bantingan saja, tetapi juga perpindahan posisi tubuh atlet setelah melakukan bantingan ke posisi awal lebih cepat membuat jumlah bantingan yang diperoleh atlet semakin banyak menjadi lebih cepat saat pengambilan data akhir atau *post-test*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Adanya pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020 dengan nilai T_{hitung} sebesar = 6,128 dan nilai signifikansi 5% oleh karena itu H_1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh variasi latihan karet terhadap *speed of movement* pada bantingan *uchimata* UKM judo UNY “**diterima**”.
- 2) Adanya peningkatan *speed of movement* dari hasil *mean pre-test* sebesar 5,2 dan *post-test* sebesar 6,3 sehingga dapat diketahui peningkatan pengaruh latihan tahanan karet terhadap *speed of movement* bantingan *uchimata* pada UKM Judo UNY sebesar $1,100 = 1,1\%$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian dapat berimplikasi pada :

1. Meningkatkan pengetahuan pelatih dan atlet dalam melakukan latihan *speed of movement* pada bantingan *uchimata* menggunakan karet dengan berbagai variasi. karena *speed of movement* pada bantingan merupakan salah satu modal untuk melakukan serangan dan melakukan *counter attack* pada lawan.

2. Untuk pelatih sebagai acuan dasar dalam menerapkan model latihan yang dapat meningkatkan *power* dan *speed of movement* pada atlet untuk persiapan mengikuti kejuaraan.
3. Untuk atlet sebagai acuan dasar dalam berlatih untuk terus meningkatkan kemampuan *speed of movement* dalam olahraga judo.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan peneliti dalam proses penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti tidak mengetahui aktivitas apa saja yang dilakukan atlet sebelum melakukan *pre-test* dan *pos- test*.
2. Tidak adanya perbandingan dengan penelitian lainnya atau menggunakan lebih dari satu metode untuk dibandingkan.
3. Adanya *pandemic covid-19* ini peneliti sulit untuk mengumpulkan atlet sehingga peneliti harus mendatangi atlet yang *stay* di Yogyakarta untuk melakukan *treatment*.
4. Dojo / tempat latihan yang terbatas dikarenakan *pandemic covid-19*.
5. Tidak terdurasasi saat pengambilan data.

D. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi peneliti dan keterbatasan dalam penelitian, maka ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam penyusunan program latihan.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi pertimbangan dalam melaksanakan program latihan dari pelatih.

3. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pengaruh variasi latihan karet terhadap bantingan *uchimata*.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti seputar pengaruh variasi latihan karet terhadap bantingan *uchimata*, diharapkan agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi, agar hasil yang didapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Andi Achmad, Drs., M.SC (2010) *OLAHRAGA JUDO*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (1999). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Renika Cip.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI
- Kano, J. (1986). *Kodokan Judo*. Tokyo: Kodansha Internasional. H.Alang M. Noors (2000). *Dasar – Dasar Judo*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Muhammad Roni dan Nurul Ikhsan. (2018). *Pengaruh Latihan Uchikomi Karet Terhadap Teknik Bantingan Tai Otoshi Atlet Judo PPLP Sumbar*. Universitas Negeri Padang.
- Nobuyuki Inokuma, Sato. (1980). *Best Judo*. Japan. Kodansha.
- Nossek Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan. (M. Furqon: Terjemahan)*. Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory Of Training*. Logos: Pan African Press Ltd.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Sajoto. M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Depdiknas.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sukadiyanto.(2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Supriyanto, A. (2007). *Metode Melatih Fisik Renang*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Suwarli, S. (2016). *Jurnal Keolahragaan*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Universitas Lampung, Jalan Sumantri Brojonegoro No. 01, Lampung, Indonesia

Syamsuddin dan Damayanti.(2011). Metode Penelitian Pendidikan Bahasa. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Wahjoedi. (2000). Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

Yazid farhan, 2017.Skripsi. *Pengaruh Latihan Fleksibilitas Melalui Latihan Kayang Dengan Medicine Ball Pada Peningkatan Keterampilan Teknik Ura Nage Cabang Olahraga Judo*. UPI

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300164/pendidikan/Bahan+Ajar+Met.+Mel.+Fisi>

[k+P.+Silat+2.+Prinsip-Prinsip+Latihan.pdf](#)

<https://www.materiolahraga.com/2018/05/judo-lengkap.html>

LAMPIRAN

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Sanusi Abi Geneva			
2	Aprilianda Adhi Timur			
3	M. Arya Syanda			
4	Adam Rekadaya			
5	Achmad Sulaiman Fachri A			
6	Arianto Prabowo			
7	Dhea Sekar M			
8	I Putu Adhitya Pratama Y			
9	Vita Fauziatul K			
10	Cindy Novi Andini			
Rata- Rata				


Lampiran 1. Blangko penilaian.

Lampiran 2. Gambar Latihan *Treatment*.





Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

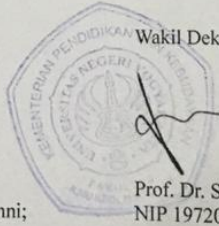
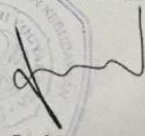
Nomor : 282/UN34.16/PT.01.04/2020 15 Juni 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Ketua Pelatih UKM Judo UNY, Komplek Kampus UNY Karang Malang, Jalan Colombo, Karang Malang, Caturtunggal, Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Ridwan Aji Herma Putra
NIM	: 16602244003
Program Studi	: Pend. Kepeatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap Speed Of Movement Bantingan Uchimata Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020
Waktu Penelitian	: 11 Juni - 11 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. .Expert Judgement

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP : 19960082401 98601 1 001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Ridwan Aji Herma Putra

NIM : 16602244003

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap Speed Of Movement

Bantingan Uchimata Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri

Yogyakarta Tahun 2020

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan

Layak digunakan untuk penelitian

Layak digunakan dengan perbaikan

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juli 2020

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP. 19960082401 98601 1 001


Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Ridwan Aji Herma Putra
NIM : 16602244003
Judul TA : Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap Speed Of Movement
Bantingan Uchimata Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas
Negeri Yogyakarta Tahun 2020

No.	Validasi	Saran / tanggapan
		<i>Atlet yg fokus.</i>
	Komentar umum/Lain-lain : <i>Makan lebih fokus harus di training dulu</i>	

Yogyakarta, 8 Juli 2020

Validator



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP. 1996008240/98601 1 001

Lampiran 5. Kisi-kisi Instrument Penelitian.

KISI – KISI INSTRUMEN PENELITIAN

A. DASAR TEORI PENILAIAN SPEED OF MOVEMENT

Instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data supaya pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap , dan sistematis sehingga mudah diolah Suharsimi Arikunto (2006:136). Dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen penelitian yaitu *speed of movement* dalam melakukan bantingan *uchimata*. Tes dilakukan selama 10 detik dan atlet memperoleh berapa kali *uchikomi* setiap atlet dan dari ini dapat diketahui bagaimana kecepatan speed of movement dalam melakukan bantintangan *uchimata*.

Dengan demikian untuk mempermudah penilaian maka, nilai di dalam bantingan *uchimata* dibagi sesuai norma berikut:

NORMA PENILAIAN SPEED OF MOVEMENT BANTINGAN UCHIMATA

Norma	Kategori penilain
Dibawah rata – rata X	Kurang
Sama dengan X	Cukup
>1 dari X	Sedang
>2 dari X	Baik
>3 dari X	Sangat baik

Lampiran 6. Daftar T-Tabel

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 7. Surat Pernyataan Responden.

SURAT PERNYATAAN

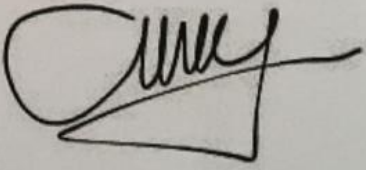
Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Arianto Prabowo

NIM : 19202244055

Menyatakan bahwa saya benar - benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* "Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, 16 September 2020



Arianto Prabowo

SURAT PERNYATAAN

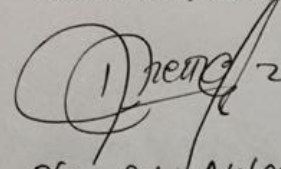
Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : *Dhea Setan Maharani*

NIM : *16602241025*

Menyatakan bahwa saya benar – benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* “Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, ¹⁶September 2020


Dhea Setan Maharani

SURAT PERNYATAAN


Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : ADAM REKAPAYA

NIM : 13601244005

Menyatakan bahwa saya benar – benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* "Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta/6September 2020


ADAM REKAPAYA

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Saahsi Abi Geneva

NIM : 1750524064

Menyatakan bahwa saya benar – benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* “Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, 16 September 2020



Saahsi Abi Geneva

SURAT PERNYATAAN

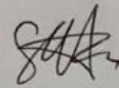
Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Muhammad Arya Syandha

NIM : 17501241012

Menyatakan bahwa saya benar – benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* “Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, 16 September 2020



Muhammad Arya Syandha

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

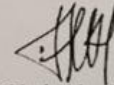
Nama : Cindy Novi Andini

NIM : 19602244033

Menyatakan bahwa saya benar – benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* “Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, 16 September 2020

Tanda Tangan



(Cindy Novi Andini)

SURAT PERNYATAAN

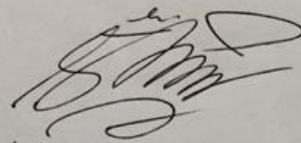
Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Achmad Sulaiman Fachri - A

NIM : 15603141030

Menyatakan bahwa saya benar – benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* "Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, 16 September 2020



Achmad Sulaiman Fachri. A

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : *Aprianda Adhi Timur*

NIM : *12601244054*

Menyatakan bahwa saya benar – benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* "Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, *16* September 2020

Aprianda Adhi Timur

SURAT PERNYATAAN

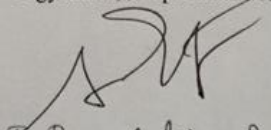
Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : I Putu Aditya Pratama Yudha

NIM : 15502244008

Menyatakan bahwa saya benar – benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* “Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, 6 September 2020



I Putu Aditya P. Y.

SURAT PERNYATAAN

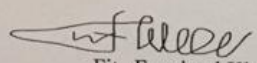
Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Fita Fauziatul Khusna

NIM : 15604224004

Menyatakan bahwa saya benar – benar mengikuti dan menjalankan seluruh rangkaian *treatment* “Pengaruh Variasi Latihan Karet Terhadap *Speed Of Movement* Bantingan *Uchimata* Unit Kegiatan Mahasiswa Judo Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2020 yang diberikan oleh peneliti guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, September 2020


Fita Fauziatul Khusna

LAMPIRAN XX KEPUTUSAN REKTOR
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 NOMOR 7.2/0054/I/2020
 TANGGAL 2 JANUARI 2020
 TENTANG
 PENGANGKATAN PENGURUS ORGANISASI
 KEMAHASISWAAN (ORMAWA) UNIVERSITAS
 NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2020

DAFTAR PENGURUS UKM JUDO TAHUN 2020
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

No.	Nama	NIM	Jabatan
1.	Muhammad Arya Syandha	17501241012	Ketua
2.	Rindang Zahra Paradise	19401244027	Sekretaris I
3.	Dominica Ingrid Dyan Komala Sari	17307141043	Sekretaris II
4.	Neng Serlin Muliawati	19204244019	Bendahara I
5.	Valentina Siallagan	18809134011	Bendahara II
6.	Cindy Novi Andini	19602244033	Bidang Humas
7.	Nur Afif Berliani	19601244067	Bidang Humas
8.	Arianto Prabowo	19202244055	Bidang Kesekretariatan
9.	Sanusi Abi Ganeva	17505241064	Bidang Kesekretariatan
10.	Nandika Juniano Yudha Pratama	17602241011	Koordinator Bidang Kepelatihan
11.	Utari Widyaningrum	18602241012	Bidang Kepelatihan
12.	Ibnu Prabowo Setiyo Aji	19601244009	Bidang Kepelatihan
13.	Oka Reynaldi Akbar	19204244008	Bidang Kominfo
14.	Ekasari Indriani	19802241027	Bidang Kominfo
15.	Fa'ata Husna Dhiegar Rizantara	19202244013	Bidang Danus
16.	Kalvin Deni Armanda	19802241043	Bidang Danus



Ditetapkan di Yogyakarta
 REKTOR UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA,

SUTRISNA WIBAWA
 NIP 195909011986011002, ^e _v