

Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>  
Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan 10 (01) 2019, 20 - 27  
Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.010.03>

## MODEL LATIHAN JATUHAN PADA ATLET JUDO UNTUK PEMULA

Nu'man Aji Haqqo<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Muhammadiyah Pringsewu.  
Jalan makam Kh. Ghalib No.112 Telp (0729) 21539 Fax. (0729) Pringsewu, Lampung, Indonesia 35373

\*Corresponding Author : Email : [ajihaqqo@gmail.com](mailto:ajihaqqo@gmail.com)

**Abstrak.** Tujuan penelitian dan pengembangan Mengembangkan dan menerapkan model latihan jatuhan pada Atlet Judo untuk Pemula, Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan *Research & Development* (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah diperuntukkan untuk atlet judo yang Pemula. Analisis data diperoleh nilai rata-rata data 4 model latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula layak dan efektif untuk meningkatkan jatuhan pada atlet pemula. Dalam uji signifikasi didapat dari data 4 teknik bahwa selisih dari pre test dan post tes jatuhan belakang dari berdiri (1) Tes  $0.00 < 0.05$  . (2) Tes jatuhan depan dari berdiri :  $0.00 < 0.05$  (3) Tes jatuhan mengelinding ke depan :  $0.01 < 0.05$  (4) Tes jatuhan kesamping kanan-kiri :  $0.00 < 0.05$ . Dari data tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikasi antara sebelum dan sesudah adanya pengaruh perlakuan model latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula dan dapat meningkatkan jatuhan atlet judo.

**Kata kunci:** Model, Teknik, Jatuhan dan Judo

**Abstract.** Objectives of research and development Develop and implement the fall training model on Judo Athlete for Beginners, This research and development uses Research & Development (R & D) development methods from Borg and Gall. Subjects in this research and development are reserved for Beginner judo athletes. Data analysis obtained the average data value of 4 models of fall training on judo athletes for beginners is feasible and effective to improve the fall in the beginner athlete. In the significance test the difference from the data of 4 techniques that the difference from pre test and post rear fall test from stand (1) Test  $0.00 < 0.05$ . (2) Front fall test from standing:  $0.00 < 0.05$  (3) Fall test falls forward:  $0.01 < 0.05$  (4) Left-left fall test:  $0.00 < 0.05$  indicates that there is a significant difference between before and after the effect of treatment Model of fall training on judo athletes for beginners and can increase the fall of judo athletes.

**Keywords:** Model, Technique, Fall and Judo

## **PENDAHULUAN**

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Untuk itu model latihan menjadi sangat penting bagi seorang pelatih. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Dalam mengembangkan kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan dan dikembangkan adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak otot (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*balance*).

Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang dan telah populer dewasa ini. Olahraga Judo diciptakan oleh Prof. Jigoro Kano atau Maha Guru Jigoro Kano Pada 1882. Judo dikembangkan dari seni bela diri kuno Jepang yang disebut Jujutsu. Pemain judo disebut *judoka* atau *pejudo*.

Teknik Judo tidak sesederhana seperti apa yang terlihat yaitu, bertarung, membanting, dan menjatuhkan lawan saja. Tetapi *Pejudo* harus dapat melakukan gerakan Judo sesuai teknik yang benar. Berdasarkan pengamatan selama menjadi

Atlet Judo dalam penguasaan teknik Judo masih ada beberapa Atlet khususnya *Pejudo* Pemula kurang efektif, masih ragu saat melakukan teknik jatuhan sehingga rentan cedera saat posisi jatuh karena kurang menguasai teknik dasar Judo yaitu teknik jatuhan, hal ini disebabkan karena belum benar – benar menguasai dalam penguasaan teknik. *Pejudo* membutuhkan keterampilan teknik di setiap gerakan yang dilakukan. *Pejudo* harus mempunyai kesabaran, keuletan, kegigihan, kelentukan dan ketahanan mental yang tinggi.

Sehingga unsur-unsur seperti bentuk tubuh, teknik dasar, mekanisme gerak, mentalitas dan kondisi fisik sebagai kesatuan yang harus dimiliki oleh seorang *Pejudo* dapat terbentuk. Dalam menguasai suatu teknik yang baik dan benar dalam Cabang Olahraga Judo tidaklah mudah, dimana dalam penguasaannya tersebut bisa didapat melalui proses latihan yang berkelanjutan, dalam latihan seorang *Pejudo* memerlukan pemahaman terhadap gerakan itu dan perlu pengulangan-pengulangan di setiap latihan.

## **Konsep Pengembangan Model**

Penelitian berasal dari bahasa Inggris *research*, bila diurai dari kata ini maka ada dua kata yaitu, 'Re' diartikan kembali dan 'search' diartikan mencari, jadi penelitian adalah suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan, dan menganalisis

sampai menyusun laporannya. Sugiyono (2013:297) di dalam bukunya mengatakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Sedangkan menurut Sukmadinata (2005:164) juga menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian pengembangan (*development research*) merupakan kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi program-program proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal

Dengan demikian dapat dikatakan, penelitian merupakan suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, menganalisis, menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan serta menyusun laporannya. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode penelitian merupakan suatu cara untuk memecahkan masalah dengan cara mencari, mencatat, merumuskan, dan menganalisis sampai menyusun laporan yang dilakukan secara ilmiah.

## **Model Latihan**

Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga. Tujuan latihan adalah mengaktifkan peralatan genetik sebuah sel, sehingga mampu memproduksi lebih banyak protein. Jadi melalui latihan sifat hakiki sebuah sel tidak mengalami perubahan, yang meningkat adalah kegunaan atau fungsi sebuah sel jadi lebih besar melalui latihan yang menjadikan kemampuan berprestasi seseorang menjadi lebih besar.

Proses latihan terdapat pembangunan fisik multilateral yang merupakan latihan dasar untuk sukses dalam semua cabang olahraga termasuk Futsal. Menurut James (2012: 42) Latihan adalah suatu proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Pemula yang mengembangkan dasar latihan yang kuat akan dapat mentoleransi lebih baik kegiatan-kegiatan latihan olahraga spesifik dan pada akhirnya memiliki potensi yang lebih besar untuk pengembangan olahraga kecabangan.

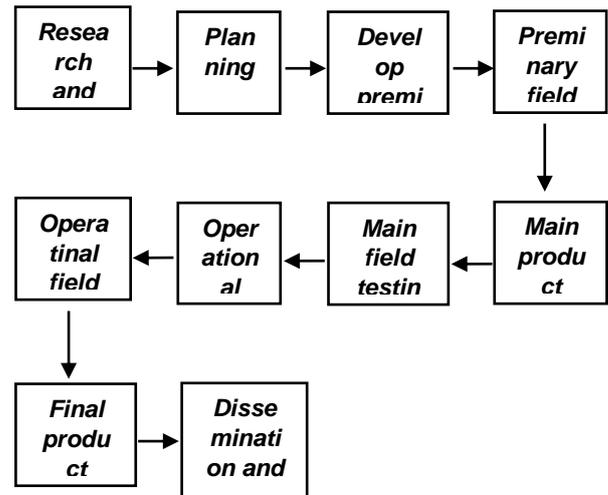
Bompa (2015:12) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang

panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Pengertian tersebut dapat didefinisikan latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Seseorang perlu belajar teknik serta menekankan pada persiapan taktik dan mental yang lebih matang sehingga prestasi dalam cabang olahraga yang diikuti dapat lebih unggul dibandingkan atlet lainnya.

Menurut pendapat para ahli di atas, disimpulkan bahwa model latihan adalah bentuk suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terprogram, dimana setiap pengulangan harus bertambah frekuensinya, agar terjadi peningkatan dalam latihannya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dan pengembangan dalam model latihan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan *Research & Development (R &D)* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah pada gambar di bawah ini



Gambar 1. *Instructional Design R and D*

## **HASIL PENELITIAN**

### **Hasil Uji Coba Kelompok Kecil**

Pengembangan model latihan futsal yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil dengan 15

Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Seluruh variasi model latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula dapat dilakukan oleh atlet judo pemula, yang perlu diperhatikan adalah model latihan dimulai dari tingkatan mudah sampai sulit agar kemampuan jatuhan pejudo pemula meningkat.
- b. Perlu adanya contoh gerakan terlebih dahulu pada tiap model latihan supaya mudah untuk memahami rangkaian gerakan

- c. Pada saat diterapkan model latihan di lapangan atlet kurang memperhatikan jadi tugas pelatih harus sering memantau agar tujuan latihan dan target latihan tercapai.

### **Hasil Uji Coba Kelompok Besar**

Setelah terdapat hasil pengembangan produk latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula ini diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 33 model latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula yang akan digunakan dalam uji coba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap kedua oleh para ahli maka di lanjutkan dengan menguji cobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subjek penelitian 60 pejudo pemula terdiri dari 3 klub, Klub judo Metro Lampung, Klub judo junior Metro Lampung Klub Judo Kelapa Gading Jakarta,

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap dua dari ahli dan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 50 subjek penelitian

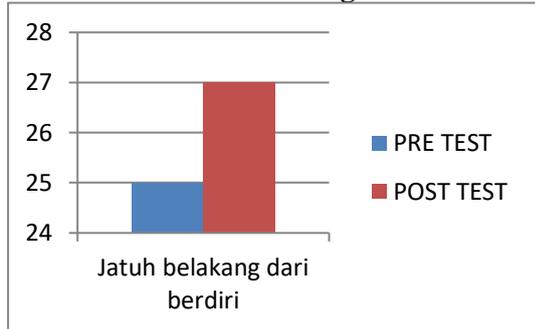
Pemberian treatment dilaksanakan dalam kurun waktu 1 bulan, 1 minggu dimulai dari bulan April sampai dengan Mei 2017 dengan jumlah 16 kali pertemuan, senin, rabu jum'at 3 kali dalam seminggu Selama penelitian dilaksanakan kelompok treatment diberikan 33 model latihan jatuhan, setiap kali pertemuan. Sebelum pemberian treatment subjek penelitian di tes awal dengan menggunakan instrument tes penilaian masing – masing tehknik jatuhan yaitu jatuh belakang dari berdiri, jatuh samping kanan-kiri dari berdiri, jatuh menggelinding ke depan (zempo kaiten), jatuh ke depan dari posisi berdiri, dalam tehknik jatuhan judo pada subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.

### **1. Perbedaan Jatuh belakang dari berdiri**

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 21 dapat hasil t-hitung = - 5.900, df = 49 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan model latihan sebelum dan sesudah diberi model latihan dalam. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan latihan permainan

Penelitian menggunakan diagram batang pada model latihan small side game

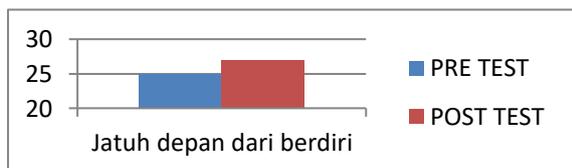
bisa di lihat sebagai berikut :



Gambar 2. Hasil pre test dan post test Jatuh belakang dari berdiri

### 2. Perbedaan Jatuh depan dari berdiri

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 21 dapat hasil t-hitung = - 5.525, df = 49 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan model latihan sebelum dan sesudah diberi model latihan dalam. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan dalam yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan latihan Penelitian menggunakan diagram batang pada model latihan bisa di lihat sebagai berikut :



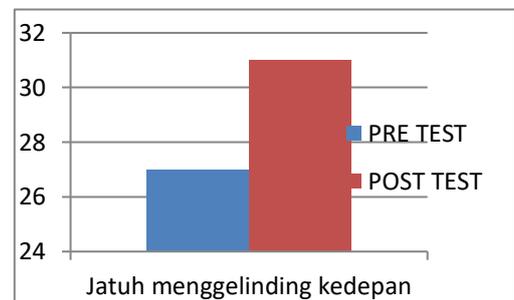
Gambar 3. Hasil pre test dan post test Jatuh depan dari berdiri

### 3. Perbedaan Jatuh menggelinding kedepan

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 21 dapat hasil t-hitung = - 9.282, df = 49 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang

signifikan model latihan sebelum dan sesudah diberi model latihan dalam. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan dalam yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan latihan

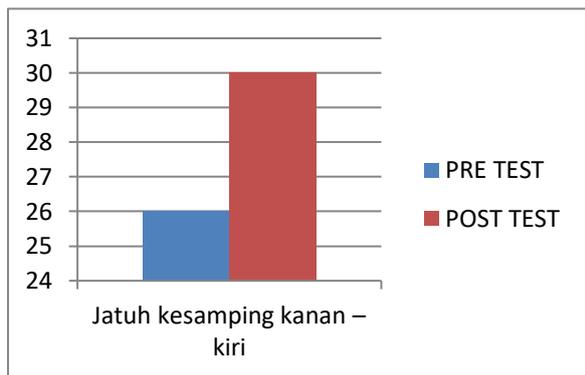
Penelitian menggunakan diagram batang pada model latihan bisa di lihat sebagai berikut :



Gambar 4. Hasil pre test dan post test Jatuh menggelinding kedepan

### 4. Jatuh kesamping kanan – kiri

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 21 dapat hasil t-hitung = - 13.964, df = 49 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan model latihan sebelum dan sesudah diberi model latihan dalam. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan small dalam permainan yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan latihan permainan Penelitian menggunakan diagram batang pada model latihan bisa di lihat sebagai berikut :



Gambar 5. Hasil pre test dan post test Jatuh kesamping kanan-kiri

## PEMBAHASAN

Hasil test sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat di simpulkan bahwa model latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula layak dan efektif untuk meningkatkan jatuhan pada atlet pemula. Dalam uji signifikasi perbedaan dengan SPSS 21 didapat dari data 4 teknik bahwa selisih dari pre test dan post tes jatuhan belakang dari berdiri (1) Tes  $0.00 < 0.05$  . (2) Tes jatuhan depan dari berdiri :  $0.00 < 0.05$  (3) Tes jatuhan mengelinding ke depan :  $0.01 < 0.05$  (4) Tes jatuhan kesamping kanan-kiri :  $0.00 < 0.05$  menunjukkan berarti terdapat perbedaan yang signifikasi antara sebelum dan sesudah adanya pengaruh perlakuan model latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula memiliki efektivitas yang signifikan.

## 1. Pembahasan Produk

Model latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula diciptakan oleh peneliti untuk membantu pelatih atau guru dalam memvariasi latihan keterampilan, meningkatkan keterampilan jatuhan atlet judo untuk pemula sebagai referensi latihan. Model ini dibuat atas dasar kebutuhan anak khususnya dalam atlet pemula.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

1. Dapat meningkatkan jatuhan pada atlet pemula ,
2. Model latihan jatuhan NAH pada atlet judo lebih efektif dan efisien. Model yang digunakan sangat bervariasi yang dapat meningkatkan tingkat antusias atlet dalam latihan,
3. Atlet Pemula dapat merasakan kenyamanan dan keamanan dalam proses latihan judo,
4. Model ini dapat menjadi *Turbo booster motivation* anak untuk fisik khususnya Teknik Jatuhan Atlet Judo Atlet Pemula
5. Sebagai referensi latihan di Club,
6. Dapat membantu pelatih dalam melatih dan mencari atlet pemula
7. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya kepelatihan seluruh di Indonesia.

## Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian : 1. Dengan anak bisa berlatih dengan efektif dan efisien, 2.

Dengan Model Latihan jatuhan pada atlet judo untuk pemula bisa meningkatkan gairah dalam berlatih aspek fisik dan keterampilan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Borg, Walter R. & Meredith D. Gall, *Fouth Edition Research An Introduction*. USA: Logman, 1983.
- Irawan, A. (2009) Teknik dasar modern futsal. Jakarta: Pena Pundi Askara.
- James W Lennox . *el.at .*, Soccer skills & drills (National Soccer Coaches Association of America :Human Kinetics. 2006) h. 152
- John D. *Tenang Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Mizan Media Utama, 2008.
- John P Buckley and Adrienne R Hughes. *Exercise Physiology in Special Populations*, (Elsevier Limited. All rights reserved ;2008) h.12
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Tangkudung, James. dan Wahyuningtyas Puspito Rini, *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"* Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Jaya, 2011