

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**




**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
TAHUN 2024/2025**


## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul RPS : Judo
2. Pelaksana/Penulis
  - a. Nama Lengkap & Gelar : Danarstuti Utami., M.Or., AIFO-P
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. Pangkat/Golongan : Panata Muda Tk. I/IIIb
  - d. NIS : 198404212022062005
  - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
  - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : [danarstutiutami@upy.ac.id](mailto:danarstutiutami@upy.ac.id)/ 081227117400
3. Pembiayaan
  - a. Sumber Dana : -
  - b. Jumlah Biaya : -

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Bimo Alexander, S.Pd., M.Or.,  
AIFMO-P NIS. 19901103 202206 1  
006

Yogyakarta, 9 September 2024  
Penyusun

  
Danarstuti Utami., M.Or., AIFO-P  
NIS. 198404212022062005

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Judo (T16320)
Nama Dosen dan NIDN		Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P (0521048401)
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian</b>		
a	Judul Penelitian	Pengembangan Pemanduan Bakat Olahragawan Olahraga Judo Usia 10 - 13 Tahun
b	Tim Peneliti	Danarstuti Utami, Agus Pribadi, Priska Dyana Kristi
c	Waktu Penelitian	01 September – 15 November 2023
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	Jurnal Nasional (IJST)
e	Hasil penelitian dibelajarkan pada pertemuan ke-	10
f	Untuk mencapai CPL MK	CPMK1
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat</b>		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	Testor Kondisi Fisik Judo Kabupaten Bantul
b	Tim Pengabdi	Danarstuti Utami, Danarstuti Utami, Priska Dyana Kristi
c	Waktu Pengabdian	24 Agustus 2024
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	3
e	Untuk mencapai CPL MK	CPMK1
<b>Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :</b>		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab																				
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi																				
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian																				
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah																				
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan																				
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas																				
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM																				
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning																				
<b>Pembelajaran Terkonversi MBKM</b>																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	<p>Lingkari No. BKP yang sesuai</p> <table> <tr> <td>1</td> <td>Pertukaran Pelajar</td> <td>6</td> <td>KKN Desa</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>KKN Tematik</td> <td>7 ✓</td> <td>Program Kemanusiaan</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Magang</td> <td>8</td> <td>Asistensi Mengajar</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>KKN Desa</td> <td>9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5 ✓</td> <td>Study Independen</td> <td>10</td> <td></td> </tr> </table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7 ✓	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	9		5 ✓	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7 ✓	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	9																				
5 ✓	Study Independen	10																				
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious.</li> <li>2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.</li> <li>3. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.</li> <li>4. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri</li> </ol>																				

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan</li> <li>6. P4. Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini</li> <li>7. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data</li> <li>8. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya</li> <li>9. KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi</li> <li>10. KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran</li> <li>11. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan</li> </ol>
	Mitra	PJSI Kabupaten Bantul


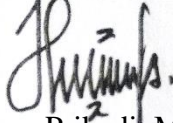



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta  
55182

**Kode Dokumen**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Judo	T16320	ANTROPKINETIKA	T=    P=2	3	9 September 2024
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Ketua PRODI</b>
	 Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P		 Agus Pribadi, M.Or		 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P
<b>paian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>				
	S1	S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious.			
	S2	S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.			
	S4	S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.			
	S9	S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri			
	S10	S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan			
	P4	P4. Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini			
	KU5	KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data			
	KU 6	KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya			
	KK 1	KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi			
	KK 4	KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran			
	KK 8	KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan			
<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>					
CPMK	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang konsep dan praktis tentang:				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman dan pendeskripsian mengenai sejarah singkat Judo didunia dan Indonesia.</li> <li>- Mendemonstrasikan teknik dasar Judo</li> <li>- Mendemonstrasikan teknik lanjutan bermain Judo.</li> <li>- Memahami berbagai peraturan pertandingan</li> <li>- Memahami peraturan perwasitan</li> <li>- Simulasi pertandingan</li> <li>- Melatih/mengajar pemula</li> </ul>
	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	
	Sub-CPMK1	Memahami, menganalisis dan mengimplementasikan Olahraga Judo
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini merupakan salah satu mata kuliah pilihan yang ditawarkan pada program studi S1 IKOR. Selesai perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memahami dan mendeskripsikan mengenai sejarah singkat Judo didunia dan Indonesia. Mampu mendemonstrasikan teknik dasar Judo dan teknik lanjutan bermain Judo. Selain itu mahasiswa diharapkan mampu memahami berbagai peraturan pertandingan, perwasitan dan melatih/mengajar pemula	
<b>Bahan Kajian: Materi Pembelajaran</b>	Mendemonstrasikan teknik dasar Judo dengan pendekatan pembelajaran materi dan peragaan/demonstrasi dan melakukan praktek dalam simulasi pertandingan atau pada pertandingan yang sesungguhnya sampai metode melatih dan mengajar dasar pada pejudo pemula	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inokuma, Sato, 1979, Best Judo</li> <li>2. Kano Jigoro 1989, Kodokan Judo</li> <li>3. Sato, Okano, 1973, Throwing Techniques, Vital Judo</li> <li>4. Kadir, Abdul, 2002, Teknik Dasar Judo</li> <li>5. PB PJSI, 1995 Peraturan pertandingan Judo</li> </ol>
<b>Dosen Pengampu</b>	Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P	
<b>Matakuliah syarat</b>	-	

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [ Pustaka ]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring ( <i>offline</i> )	Daring ( <i>online</i> )		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Pengenalan dan Kesepakatan tentang kuliah Judo	Pra Persepsi/kontrak kuliah	Pemaparan dan tanya jawab	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Pengenalan dan Kesepakatan tentang kuliah Judo	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2-3	Menjelaskan tentang sejarah singkat Judo didunia dan Indonesia	Mampu menjelaskan tentang sejarah singkat Judo didunia dan Indonesia	Teori, diskusi, Pertanyaan terbuka dan lisan	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Menjelaskan tentang sejarah singkat Judo didunia dan Indonesia	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
4	Mendemonstrasikan teknik dasar Judo dengan pendekatan pembelajaran materi dan peragaan/demonstrasi	Mendemonstrasikan teknik dasar Judo	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Mendemonstrasikan teknik dasar Judo dengan pendekatan pembelajaran materi dan peragaan/demonstrasi	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
5-6	Mendemonstrasikan teknik dasar Judo dengan pendekatan pembelajaran materi dan peragaan/demonstrasi	Mendemonstrasikan teknik dasar Judo	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Mendemonstrasikan teknik dasar Judo dengan pendekatan pembelajaran materi dan peragaan/demonstrasi	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
7	Latihan berulang teknik lanjutan Judo dengan pendekatan pembelajaran	Mendemonstrasikan teknik lanjutan bermain Judo	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50')		Latihan berulang teknik lanjutan Judo dengan pendekatan	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

	materi dan peragaan/demonstrasi			BM: (2 x 60')		pembelajaran materi dan peragaan/demonstrasi	
<b>8</b>	Gesture dan berbagai peraturan penilaian pertandingan	Memahami berbagai peraturan pertandingan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Gesture dan berbagai peraturan penilaian pertandingan	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
<b>9-10</b>	gesture berbagai peraturan pertandingan terbaru sesuai IJF	Memahami berbagai peraturan perwasitan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		gesture berbagai peraturan pertandingan terbaru sesuai IJF	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
<b>11</b>	Melakukan praktek dalam simulasi pertandingan atau pada pertandingan yang sesungguhnya	Simulasi pertandingan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Melakukan praktek dalam simulasi pertandingan atau pada pertandingan yang sesungguhnya	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
<b>12-13</b>	Melakukan praktek dalam simulasi pertandingan atau pada pertandingan yang sesungguhnya	Simulasi pertandingan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Melakukan praktek dalam simulasi pertandingan atau pada pertandingan yang sesungguhnya	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
<b>14-15</b>	Metode melatih dan mengajar dasar pada pejudo pemula	Melatih/mengajar pemula	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Praktek Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Metode melatih dan mengajar dasar pada pejudo pemula	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
<b>16</b>	<b>UAS</b>						<b>UAS: 50%</b>

**Bobot Penilaian:**

Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	15%
Praktek	15%
UAS	50%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

**Skor maksimal 5**

## b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

**Skor maksimal 15**

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

**Skor maksimal 30**

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10
4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

**Skor maksimal 50**

***Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:***

a. Kehadiran.

- Kehadiran harus 75%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
- Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.

b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidakhadiran di kelas tanpa keterangan

c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi

d. Tata Busana

- Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

**KONTRAK PERKULIAHAN**

Nama Dosen : Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P  
Mata Kuliah : Judo  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Kelas/Angkatan : 23.A/2023  
Semester : 3 (Tiga)  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Kode Mata Kuliah : T16320

**Dekripsi Mata Kuliah :**

Mata kuliah ini merupakan salah satu mata kuliah pilihan yang ditawarkan pada program studi S1 IKOR. Selesai perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memahami dan mendeskripsikan mengenai sejarah singkat Judo didunia dan Indonesia. Mampu mendemonstrasikan teknik dasar Judo dan teknik lanjutan bermain Judo. Selain itu mahasiswa diharapkan mampu memahami berbagai peraturan pertandingan, perwasitan dan melatih/mengajar pemula.

**Capaian Pembelajaran Program Studi:**

- Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
- Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika
- Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa
- Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri
- Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan
- Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini
- Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
- Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
- Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan

### **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :**

Mahasiswa mampu menjelaskan tentang konsep dan praktis tentang:

- Pemahaman dan pendeskripsian mengenai sejarah singkat Judo didunia dan Indonesia.
- Mendemonstrasikan teknik dasar Judo
- Mendemonstrasikan teknik lanjutan bermain Judo.
- Memahami berbagai peraturan pertandingan
- Memahami peraturan perwasitan
- Simulasi pertandingan
- Melatih/mengajar pemula

### **Daftar Rujukan:**

1. Inokuma, Sato, 1979, Best Judo
2. Kano Jigoro 1989, Kodokan Judo
3. Sato, Okano, 1973, Throwing Techniques, Vital Judo
4. Kadir, Abdul, 2002, Teknik Dasar Judo
5. PB PJSI, 1995 Peraturan pertandingan Judo

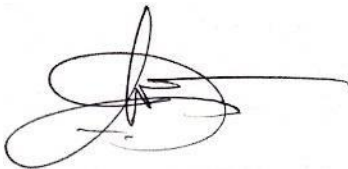
### **Ketentuan/Kesepakatan:**

- a. Kehadiran.
  - 4 Kali diperbolehkan tidak hadir.. A maks 3x Nilai E
  - Kehadiran harus 80%. Ketidak hadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
  - Keterlambatan lebih dari 20 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. *Make-up* kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
  - Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
  - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol. Tidak ada tugas tambahan.
- c. Tata Busana
  - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) **BUKAN KAOS OBLONG**, celana/rok rapih dengan sepatu.
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- d. Mahasiswa tidak boleh menggunakan *handphone* di kelas dan lapangan apabila melanggar akan diberikan sanksi.
- e. **KETUA** → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- g. Semua indikator penilaian **TIDAK ADA REMIDIAL**

## Penilaian Hasil Belajar

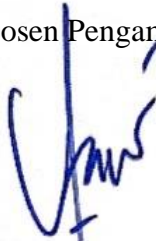
Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	15%
Presentasi	15%
UAS	50%
Total	100%

Ketua Program Studi



(Bimo Alexander, M.Or)  
NIS. 199011032022061006

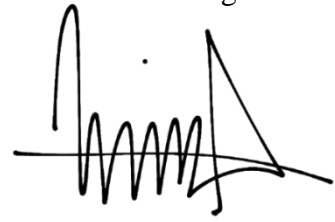
Dosen Pengampu



(Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P)  
NIS. 198404212022062005

Yogyakarta, 9 September 2024

Ketua Kelas/Angkatan



(Drajat Nur Rahmat)  
NPM. 23111600003

# BUKU AJAR JUDO



Penulis:

DANARSTUTI UTAMI, M.Or., AIFO-P

# **BUKU AJAR JUDO**

**Penulis:**

**Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang sudah memberikan berkah, limpahan rahmat, karunia, kasih sayang serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Ajar Judo. Buku ajar ini disusun dalam rangka sebagai bahan bacaan, yang memuat bahan-bahan yang disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran olahraga judo. Tujuan pembelajaran dengan buku ajar ini harapannya adalah agar dapat menguasai materi-materi tentang judo dan sebagai bekal pengembangan pengetahuan serta wawasan.

Penulis berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat menjadi referensi bagi pembaca dalam melakukan olahraga judo secara umum. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terimakasih dan penghormatan yang tinggi kepada semua pihak yang membantu selama proses penulisan buku ajar ini,

Akhir kata, penulis menyadari tentunya masih banyak terdapat kekurangan yang ada dalam penulisan buku ajar ini, untuk itu penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga buku ajar ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Penulis

Danarstuti Utami, M.Or.,

AIFO-P

## TINJAUAN MATA KULIAH

Mata kuliah Judo merupakan mata kuliah wajib lulus dengan bobot 2 SKS. Mata Kuliah ini membahas mengenai sejarah, peraturan perlombaan, konsep-konsep dasar Judo, dan menganalisis teknik dalam Judo. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan khususnya tentang olahraga Judo. Adapun capaian pembelajaran dari program studi adalah mahasiswa memiliki pengetahuan dan kemampuan tentang cabang olahraga Judo dan mampu mempraktekan teknik-teknik Judo serta mampu mengimplementasikan sebagai dasar pengajaran dan pelatihan. Pengajar juga dituntut mampu merancang strategi pembelajaran yang efektif efisien sehingga mahasiswa dapat belajar secara optimal. Pada dasarnya, setiap pengajar dalam melaksanakan tugasnya menuntut keahlian khusus yang harus dipelajari untuk pencapaian kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan yang harus dipelajari sesuai dengan bidangnya. Capaian pembelajaran matakuliah Judo yaitu mahasiswa mengetahui sejarah Judo, mengetahui peraturan pertandingan Judo dan dapat melakukan dasar-dasar teknik cabang olahraga Judo serta dapat menganalisis pertandingan Judo.

Secara umum, setelah menyelesaikan mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan memiliki wawasan yang memadai dan sikap yang positif terhadap mata kuliah Judo. Bacalah buku ajar ini dengan baik dan cermat, jika ada materi yang kurang jelas, diskusikan dengan sesama teman atau tanyakan kepada pengajar. Pada buku ajar ini mahasiswa dapat mempelajari dengan baik dan upayakan membuat resume dari setiap pembelajaran. Buku ajar ini bukan merupakan sumber belajar satu-satunya untuk mahasiswa. Silakan mahasiswa mencari sumber lain tentang mata kuliah Judo dari sumber yang lain, seperti Google, Youtube, buku elektronik, dan sumber lain. Ikutilah mata kuliah ini dengan baik, aturlah waktu secara disiplin untuk mempelajari buku ajar ini sehingga setiap materi dapat mahasiswa kuasai sebelum ujian akhir semester (UAS). Sebaiknya, mahasiswa jangan mengikuti ujian jika belum mempelajari materi buku ajar atau sumber lain dalam mata kuliah ini, karena mahasiswa akan sulit mencapai kompetensi yang telah ditetapkan. Di samping itu, dengan mempelajari buku ajar ini kemampuan belajar mandiri mahasiswa akan semakin terasah sehingga mahasiswa akan mampu menjadi *independent learner* atau pembelajar mandiri. Selamat belajar, pasti sukses, dan mandiri.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Buku ajar merupakan salah satu kebutuhan yang sangat diperlukan dalam dunia pendidikan, dimana peran buku ajar dalam suatu proses pembelajaran adalah sebagai media pembelajaran untuk menyajikan sumber informasi, bahan kajian dan sumber kegiatan. Selain itu, buku ajar juga bermanfaat sebagai sumber rujukan informasi kebahasaan. Buku ajar disusun untuk membantu dosen dan mahasiswa dalam proses pembelajaran baik itu praktek maupun teori. Sumber acuan dalam pelaksanaan pembelajaran bagi mahasiswa salah satunya adalah buku ajar yang digunakan dosen.

Salah satu materi pembelajaran Prodi Ilmu Keolahragaan adalah Mata Kuliah Judo, dengan buku ajar ini akan dibahas secara detail tentang Teknik-teknik dasar olahraga yang ada di dalam cabang olahraga Judo, yaitu mulai dari *Ukemi*, *Jugeri*, serta proses pembelajaran Judo yang dilengkapi dengan silabus dan rencana pembelajaran semester. Judo merupakan mata kuliah yang wajib diberikan kepada mahasiswa ilmu keolahragaan, dengan harapan mata kuliah ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang olahraga Judo dan dapat mengikuti pola hidup sehat serta dapat mengembangkan minat dan potensi diri di dalam Judo itu sendiri.

### **B. TUJUAN**

Tujuan pembelajaran dengan menggunakan buku ajar ini adalah dengan harapan mahasiswa mampu menguasai materi-materi tentang program kegiatan dicabang olahraga Judo dan pembelajarannya yang ada pada buku ajar ini sebagai bekal pengembangan pengetahuan dan wawasan mahasiswa. Buku ajar dalam perkuliahan keberadaannya akan mempermudah mahasiswa dalam memperoleh materi yang akan dipelajari dalam perkuliahan. Dapat dijadikan salah satu bahan rujukan mahasiswa tentang ruang lingkup mata kuliah Judo dan mahasiswa diharapkan mempunyai wawasan, pengetahuan dan dapat menyebutkan serta menjelaskan teknik Judo dan tujuan dari pembelajaran mata kuliah Judo.

### **C. METODE PENULISAN**

Metode yang di gunakan dalam pembuatan buku ajar mata kuliah Judo ini adalah

dengan cara studi literatur atau pustaka dan beberapa referensi buku, internet serta journal sebagai acuan dari pembuatan buku ajar ini.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

Judo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri dengan tangan kosong yang berasal dari negara sakura Jepang dan telah populer pada saat ini khususnya di Indonesia. Judo dirintis oleh Prof. Jigoro Kano melalui Kodokan Judo pada tahun 1882 yang disebut juga Nippon Den Kodokan. Teknik-teknik yang ada dalam Judo sesungguhnya diadopsi dari Jujitsu atau Yawara yang merupakan salah satu jenis Bujutsu (seni bela diri dari Jepang) yaitu perkelahian dengan tangan kosong yang berisikan teknik pada lemparan atau bantingan, memiting, mencekik, mematahkan, persendian, memutar, pukulan dan menendang. Kemudian oleh Prof. Jigoro Kano dilakukan suatu perubahan atau penyempurnaan hingga tercipta teknik atau *Waza* yang dapat dipakai untuk *Randori* (bertanding) dengan aman, dengan menggunakan teknik kunci, patahan, dan cekikan dengan menekankan pada penggunaan tangan, kaki, dan pinggang sebagai subyek geraknya, yang kemudian dinamakan Judo.

Judo mempunyai arti sebagai berikut “*ju*” berarti lemah lembut atau memberi jalan, sedangkan “*do*” berarti prinsip atau cara, judo berarti cara yang lemah lembut untuk memperoleh kemenangan. Judo ditujukan untuk membina watak manusia, karena di dalamnya ditanamkan prinsip-prinsip keberanian, ketertiban, dan kedisiplinan. Tentang tujuan olahraga judo adalah untuk membina mental maupun fisik seseorang. Berjiwa kesatria yang disesuaikan dengan arti daripada judo itu sendiri, yaitu “*Ju*” berarti kebenaran dan “*Do*” berarti jalan, jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang kesatria

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, olahraga judo merupakan olahraga bela diri yang mengutamakan jalan kebenaran untuk membina watak manusia dengan cara yang lemah lembut untuk meraih kemenangan dengan berdasarkan prinsip dasar pejudo, sehingga sebagai pejudo pemula diharapkan terlebih dahulu berlatih teknik dasar untuk menjaga keselamatan dan memberikan pengenalan tentang olahraga judo itu sendiri, teknik tersebut merupakan pondasi awal dalam berlatih judo sesuai dengan tingkatannya.

## **A. SEJARAH JUDO DI DUNIA**

Judo diciptakan pada tahun 1882 dengan menggabungkan seni bela diri Jepang sebelumnya, jujitsu dengan disiplin mental. Sementara jujitsu berakar pada olahraga sumo yang memiliki sejarah sangat panjang. Sumo sudah disebutkan pada *Nihon Shoki*, sebuah dokumen dari tahun 720 M yang mencertiakan sejarah Jepang pada zaman mitos para dewa sampai zaman permaisuri Jito.

### **Seni bela diri Jepang berkembang pesat**

Pada abad ke-12 hingga ke-19, Jepang diperintah oleh seorang samurai, sehingga membuat seni bela diri di Jepang bisa berkembang pesat. Selain bertarung dengan pedang dan panah, seorang samurai juga memiliki kemampuan *jujitsu* untuk melawan musuh dari jarak dekat. Seiring waktu, gerakan *jujitsu* berevolusi dan menjadi bagian penting dalam pelatihan militer Jepang saat itu. Namun pada 1868, pemerintahan samurai harus berakhir dengan Restorasi Meiji. Saat itu, budaya dari Barat banyak masuk ke Jepang dan memengaruhi popularitas jujitsu.

### **Dilestarikan oleh seorang pemuda**

Meski hampir punah, *jujitsu* masih dilestarikan oleh seorang pemuda Jepang bernama Jigoro Kano. Di sekolahnya, Kano adalah murid Yanosuke Fukuda, master dari sekolah *jujitsu* Tenjin Shin'yo. Hal itu menjadikannya pribadi yang tangguh dan menguasai *jujitsu* dengan baik. Pada 1882 atau ketika Kano berusia 21 tahun sudah mendirikan sekolah untuk seni bela diri yang terinspirasi dari gerakan terbaik *jujitsu* dan akhirnya dinamakan judo. Mulanya, Kano hanya memiliki sembilan murid dan ruang latihannya hanya sekitar 24 meter persegi.

### **Memperkenalkan judo ke Eropa**

Pada 1889, Kano pergi ke Eropa untuk memperkenalkan judo ke dunia luar. Meski sempat dipandang sebelah mata, Kano tetap optimis bahwa judo bisa terkenal dan banyak dipertandingkan secara internasional. Dalam usahanya itu, Kano banyak membantu kemajuan olahraga judo dengan menjadi anggota Komite Olimpiade Internasional.

### **Masuk Olimpiade**

Mimpinya pun menjadi kenyataan saat judo masuk dalam Olimpiade Tokyo 1964. Namun, saat itu kategori yang dipertandingkan masih judo untuk laki-laki. Kejuaraan judo untuk perempuan pertama kali diperkenalkan pada Olimpiade Seoul 1988, tapi baru sebagai

demonstrasi saja. Baru pada Olimpiade Barcelona 1992, judo perempuan dipertandingkan.

### **Olahraga judo saat ini**

Kini, sekitar 184 negara merupakan anggota Federasi Judo Internasional. Banyak negara Eropa yang memberi perhatian lebih pada olahraga ini, di satu sisi, Jepang terus mempromosikan judo dengan mengirim instruktur ke berbagai negara, seperti wilayah Afrika dan Oceania.

### **B. SEJARAH JUDO DI INDONESIA**

Awal mula Judo dikenal di Indonesia sejak tahun 1942, pada masa penjajahan Jepang. Pada waktu itu, tentara Jepang berlatih Judo pada hari tertentu saja di lingkungan asrama, lama-kelamaan para tentara Jepang bersahabat dengan orang-orang Indonesia, maka orang Indonesia yang menjadi sahabatnya itu ikut berlatih Judo dan dipilih dengan selektif supaya tidak membahayakan keberadaan tentara Jepang di Indonesia saat itu. Pada tahun 1949 berdirilah perkumpulan Judo pertama di Jakarta yang bernama "Jigoro Kano Kwai" yang dipimpin oleh J.D. Schilder (orang Belanda). Perkumpulan tersebut berlatih Judo di gedung YMCA, jalan Nusantara, Jakarta.

Anggota-anggota dari perkumpulan Judo tersebut terdiri dari berbagai lapisan antara lain mahasiswa, pelajar, umum, ABRI, anak-anak, dan orang dewasa, baik pria dan wanita. Selain belajar Judo, mereka juga belajar Jujitsu (salah satu jenis beladiri Jepang yang merupakan induk dari olahraga Judo). Pada tahun 1951 berdiri pula perkumpulan Judo di Medan yang dipimpin oleh Moriwa Wada (orang Jepang), dengan nama perkumpulan "Jigoro Kano Kwai Medan." Pada tanggal 20 Mei 1955, didirikan juga perkumpulan Judo yang diberi nama Judo Institute Bandung (JIB) oleh Letkol Abbas Soeradinata, Letkol D. Pudarto, Mayo Uluk Wartadireja, Pouw Tek Siang, dengan pelatih Tok Supriadi (orang Jepang).

Pada waktu itu belum ada organisasi besar yang menaunginya, baru pada tanggal 25 Desember 1955 dibentuk organisasi Judo Indonesia yang diberi nama Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI) sebagai organisasi Judo tertinggi di Indonesia, yang mengelola dan mengatur kegiatan Judo secara nasional maupun internasional. Pada tahun yang sama PJSI telah diakui oleh Komite Olimpiade Indonesia sebagai Top Organisasi Judo di Indonesia dan juga Indonesia secara resmi mendaftar dan diterima sebagai anggota organisasi Judo dunia yakni International Judo Federation (IJF).

Pada tahun 1957, Judo untuk pertama kalinya diikutsertakan dalam PON IV di Makassar sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Pada tahun 1958-1959, ketua Komisi Teknik Persatuan Judo Indonesia Djakarta (PJID) Dachjan Elias berangkat ke negara Jepang untuk memperdalam pengetahuannya tentang olahraga Judo. Sekembalinya dari Jepang, ia segera mengambil langkah-langkah untuk menggiatkan organisasi, sehingga dalam waktu setahun terbukti organisasi PJID lebih dikenal oleh masyarakat Judo termasuk di daerah luar Jakarta.

Pada tahun 1960, PJSI akhirnya melakukan pendekatan kepada PJID untuk berfusi menjadi satu organisasi. PJID menyambut dengan senang hati, karena hal itu yang ditunggu-tunggu dari sejak awal didirikannya PJID. Dalam Kongres ke II tanggal 20 Desember 1960 di Bandung, dibentuklah satu PJSI baru yang merupakan gabungan antara PJSI yang lama dan PJID dengan susunan pengurus bangsa Indonesia didalamnya. Setelah bergabung, maka hanya ada satu organisasi saja yaitu PJSI dengan kemajuan yang pesat.

Pada tahun 1961, pada PON ke V di Bandung, diikuti pejudo-pejudo pilihan dari berbagai daerah yang dulunya tidak pernah ada kesempatan ikut bertanding. Munculnya bibit-bibit unggulan, sebagai juara 1 saat itu adalah Soedjono yang mewakili daerah Riau. Pada tahun 1962, pada Asian Games IV di Jakarta, Judo tidak termasuk olahraga yang dipertandingkan tetapi bersifat demonstrasi. Perhatian masyarakat pada Judo sangat besar, Indonesia berhasil menduduki tempat kedua 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. Pada tahun ini juga Pejudo Indonesia ikut serta dalam GANEPO ASIAN ke I di Kamboja. Dan para juaranya yaitu Anton Darmadja (Juara II kelas bulu), Fanny Setiawan Atmadja (Juara III kelas ringan), Tony Atmadjaja (Juara III kelas menengah) dan Pieter Rusdhan Tandjono (Juara III kelas berat). Pada tahun 1967, Indonesia ikut dalam Kejuaraan Judo se-Asia di Philipina yang dipimpin oleh Dachjan Elias. Dan para juaranya yaitu Tony Atmadjaja (Juara III kelas menengah) dan Paulus Prananto (Juara III kelas berat). Pada tahun yang sama pejudo Indonesia ikut serta dalam Universiade di Tokyo, Jepang dimana Indonesia berhasil meraih medali perunggu yang merupakan satu-satunya medali bagi kontingan Indonesia yang direbut oleh Tony Admadjaja dalam kelas bebas. Pada bulan Mei 1970, Indonesia

menghadiri Kongres ke IV, Judo Union of Asia (JUA).

Pada saat itu juga diadakan kejuaraan Judo se-Asia ke II, di Taipeh, Taiwan. Dalam pertandingan perorangan, Indonesia berhasil merebut medali perunggu pada kelas ringan dipersembahkan oleh Johannes Hardjasa, sedangkan dalam beregu Indonesia berhasil merebut juara III. Pada tahun 1971, Indonesia mengikuti kejuaraan dunia di Ludwighafen, Jerman Barat dan mengikuti Kongres International Judo Federation (IJF). Pada tahun 1972, bulan Agustus/September, PJSI mengikuti Kongres IJF di Muenchen, Jerman Barat. Utusan Indonesia saat itu adalah ketua harian PJSI yaitu Soedjono. 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. PJSI terus menerus mengikuti kegiatan Judo baik pada tingkat ASEAN, Asia, sampai tingkat dunia seperti Olimpiade. Sukses terbesar yang diraih para pejudo Indonesia yaitu dalam Sea Games, beberapa kali para pejudo Indonesia merebut medali emas terbanyak di Sea Games.

Judo Indonesia disebut PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia) yang bernaung di bawah KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Tokoh-tokoh Judo Indonesia antara lain Ferry Sonnevile, pebulu tangkis yang aktif membidani lahirnya PJSI, Perry G. Pantouw, juara SEA Games 1983, Krisna Bayu, Maya Fransisca, Ira Purnamasari, Aprilia Marzuki, Peter Taslim, Joe Taslim atlet judoka Indonesia.

Pada tahun 1970-an dan 1980-an dikenal nama-nama atlet seperti Bambang Prakasa, Ceto Cosadek, Raymond Rochili dan yang lainnya. Di bawah kepemimpinan Ir. Soehoed saat itu, Judo merintis didirikannya training center untuk pelatnas di Ciloto, Puncak, Jawa Barat. Saat itu di Jakarta sangat berkembang berbagai perguruan Judo, seperti misalnya Judo Waza di Jakarta Selatan (dipimpin oleh alm. Robert Judono/ Robert Jung), Perguruan Judo Tiang Bendera di Jakarta Utara, dan sebagainya. Saat ini perkembangan Judo di daerah juga mulai pesat. Semisal perdepokan Judo Mataram Bantul (Wira Mataram) di bawah bimbingan Guru Om Tjong (Budy Tanudjaya) dan dipimpin oleh Dain Santoso meraih 8 emas di kejuaraan Judo daerah DIY.

### **C. TINGKATAN SABUK (*Obi*)**

Tingkatan dalam judo dibedakan menjadi 2, yaitu *kyu* dan *dan*. *Kyu* adalah tingkat pemula, sedangkan *dan* adalah tingkat ahli. *Kyu* ditandai dengan warna sabuk (*obi*) yang

berbeda-beda, Bagi pejudo pemula warna sabuk (obi) yang digunakan adalah putih, berikut rinciannya:

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

Sementara itu, tingkatan dan dalam judo, ada 10. Ini dimulai dari *Sho-dan* (*dan* pertama), *Ni-dan* (*dan* kedua), *San-dan* (*dan* ketiga), *Yo-dan* (*dan* keempat), lalu *Go-dan* (*dan* kelima) yang ditandai dengan sabuk hitam. Setelah itu, ada *Roku-dan* (*dan* keenam), *Shichi-Dan* (*dan* ketujuh), dan *Hachi-dan* (*dan* kedelapan) ditandai dengan sabuk berwarna merah dan putih. Terakhir, *ku-dan* (*dan* kesembilan) dan *ju-dan* (*dan* kesepuluh) ditandai dengan sabuk merah. Untuk mencapai tingkat dan, pejudo harus mengikuti ujian yang menilai kemampuan teknik, teori, dan etika judo.

#### **D. PENGHORMATAN ( *Rei* )**

Penghormatan dalam Judo (sebagaimana adat istiadat Jepang) adalah dengan cara membungkukkan badan ke depan pada sikap berdiri (*Ritsurei*) ataupun pada sikap duduk (*Zarei*), setiap Pejudo bila hendak memasuki atau meninggalkan ruangan latihan (*Dojo*) diharuskan melakukan penghormatan. Begitu pula bila ada dua pejudo yang hendak melakukan latihan bersama atau bertanding, kedua pejudo tersebut harus melakukan penghormatan sebelum dan sesudah latihan atau bertanding.

## **E. SIKAP ( *Shisei* )**

Dalam olahraga Judo, ada beberapa sikap dasar Judo dimana dengan sikap ini tubuh anda dapat bergerak dengan cepat ke segala jurusan yang dikehendaki dan perubahan-perubahan sikap tubuh dapat dilaksanakan dengan cepat. Persiapan atau *Shisei* adalah sikap tubuh pada waktu berdiri yang dalam dunia beladiri kita kenal sebagai kuda-kuda. Posisi kaki waktu berdiri dalam olahraga bela diri sangat penting untuk menopang tubuh agar tidak mudah dibanting. Dalam judo, persiapan atau kuda-kuda ini dibagi menjadi 6 (enam) bagian, yaitu:

- 1) Persiapan tengah (*Shizen Hontai*)
- 2) Persiapan kanan (*Migi Shizentai*)
- 3) Persiapan kiri (*Hidari Shizentai*)
- 4) Persiapan bertahan tengah (*Jigo Hontai*)
- 5) Persiapan bertahan kanan (*Migi Jigotai*)
- 6) Persiapan bertahan kiri (*Hidari Jigotai*)

## **F. DASAR PEGANGAN DALAM JUDO**

Memegang lawan dalam Judo dapat dilakukan pada sikap *Shizentai* ataupun *Jigotai*, pada sikap pegangan kanan, tangan kiri memegang lengan kanan Judogi lawan dan tangan kanan memegang kerah (lapel) kiri Judogi lawan, demikian pula dengan pegangan kiri dimana pegangannya adalah kebalikan dari pegangan kanan. Kekuatan pegangan diutamakan pada jari kelingking dan jari manis, sedangkan ibu jari tangan memegang dengan kekuatan secukupnya.

### **a. Gerak Langkah atau Cara Berjalan (*Shintai* atau *Hakobi Ashi*)**

#### **1) Langkah Biasa (*Ayumi Ashi*)**

Gerak langkah ke depan atau belakang pada saat bergerak melangkah *Ayumi Ashi* (langkah biasa) telapak kaki tidak boleh terangkat dari lantai (*tatami*) tetapi agak sedikit menyeret diatas lantai (*Suri Ashi*). *Ayumi Ashi* adalah gerakan melangkah atau cara berjalan biasa (alamiah) yaitu kaki yang melangkah ke depan/ke belakang diikuti oleh langkah berikutnya di depan/di belakang.

#### **2) Sambung Langkah (*Tsugi Ashi*)**

*Tsugi Ashi* adalah gerakan melangkah ke depan, ke belakang samping kiri, samping kanan, serong kiri dan serong kanan, dimana kaki yang melangkah maju diikuti oleh langkah kaki berikutnya di belakang. Jadi melangkah “satu dua, satu dua” dimana kedudukan kedua kaki tidak berubah, sewaktu melangkah kaki menggesek lantai (*Suri Ashi*).

b. Gerak Memutar (*Tai Sabaki*)

*Tai Sabaki* berarti pengontrolan badan dimana disini gerakan yang diutamakan adalah gerakan memutar yang dilakukan dengan cepat. Gerakan-gerakan memutar selain yang dilaksanakan dengan enteng dan cepat, maka harus menjaga keseimbangan badan setiap saat. Penguasaan *Tai Sabaki* merupakan kunci pelaksanaan teknik bantingan yang efektif.

1) *Mae Sabaki*

Majukan kaki kedepan dan kaki yang satunya diputar searah dengan yang pertama.

2) *Ushiro Sabaki*

Mundurkan kaki ke belakang dan kaki yang satu diputar searah dengan kaki yang pertama.

3) *Mae Mawari Sabaki I*

Majukan kaki menyilang kedepan dan kaki yang satu ditarik berputar ke belakang sehingga sejajar dengan kaki yang pertama

4) *Mae Mawari Sabaki II*

Majukan kaki kesamping (kiri/kanan) depan dan kaki yang satu diputar searah dengan kaki yang pertama.

5) *Ushiro Mawari Sabaki*

Mundurkan kaki kesamping (kiri /kanan) belakang dan kaki yang satu diputar searah dengan kaki yang pertama.

c. Menghilangkan keseimbangan (*Kuzushi*)

Dalam Judo arti *Kuzushi* adalah suatu cara menghilangkan keseimbangan tubuh lawan sehingga keadaan tersebut memudahkan kita untuk membanting lawan dengan tenaga yang minimal. Dasar gerakan *Kuzushi* adalah mendorong dan menarik yang dilakukan dengan gerakan seluruh tubuh, jadi tidak hanya

dengan gerakan lengan saja. Ada delapan arah untuk menghilangkan keseimbangan badan lawan dan ini dikenal sebagai *Happo No Kuzushi*. Sikap berdiri biasa dengan pegangan biasa:

- 1) *Tori* menarik *Uke* ke depan
- 2) *Tori* menarik *Uke* ke belakang
- 3) *Tori* menarik *Uke* ke samping kiri
- 4) *Tori* menarik *Uke* ke serong kanan depan
- 5) *Tori* mendorong *Uke* ke serong kanan belakang
- 6) Ganti pegangan dari pegangan kanan ke pegangan kiri lalu *Tori* menarik *Uke* ke samping kanan
- 7) *Tori* menarik *Uke* ke serong kiri depan
- 8) *Tori* mendorong *Uke* ke serong kiri belakang

d. Sikap terbaik untuk melempar (*Tsukuri*)

*Tsukuri* adalah hubungan posisi badan terhadap posisi badan lawan. Penempatan badan disini adalah penempatan yang sesuai sehingga memungkinkan untuk pelaksanaan suatu lemparan setelah menghilangkan keseimbangan badan lawan (*Kuzushi*). Melaksanakan suatu lemparan pada *Tsukuri* yang tidak sempurna merupakan pemborosan tenaga dan sia-sia.

e. Saat menjalankan teknik (*Kake*)

Pelaksanaan suatu lemparan disebut *Kake*. Adalah suatu kesalahan yang besar bila mencoba melakukan suatu lemparan sebelum mencapai suatu *Kuzushi* dan *Tsukuri*. Harus diingat bahwa dalam Judo selalu mempergunakan tenaga lawan atau posisi lawan yang menguntungkan dan janganlah melakukan suatu lemparan hanya dengan mengandalkan tenaga. *Kuzushi*, *Tsukuri*, dan *Kake* harus dilakukan secara berkesinambungan dan tidak terputus-putus dengan gerakan yang mulus dan cepat.

f. Teknik Jatuh (*Ukemi Waza*)

Sebelum mempraktekkan suatu teknik lemparan atau *Randori*, maka harus menguasai teknik jatuh (*Ukemi Waza*), sehingga cedera dalam latihan dapat dihindari. Mempelajari jatuh dimulai dari posisi rendah lalu berangsur-angsur ditingkatkan ke posisi yang lebih tinggi yaitu berdiri. *Ukemi* juga

dilakukan sambil bergerak, berlari, melompat atau saat dibanting, teknik Ukemi sendiri terbagi menjadi beberapa bagian yaitu:

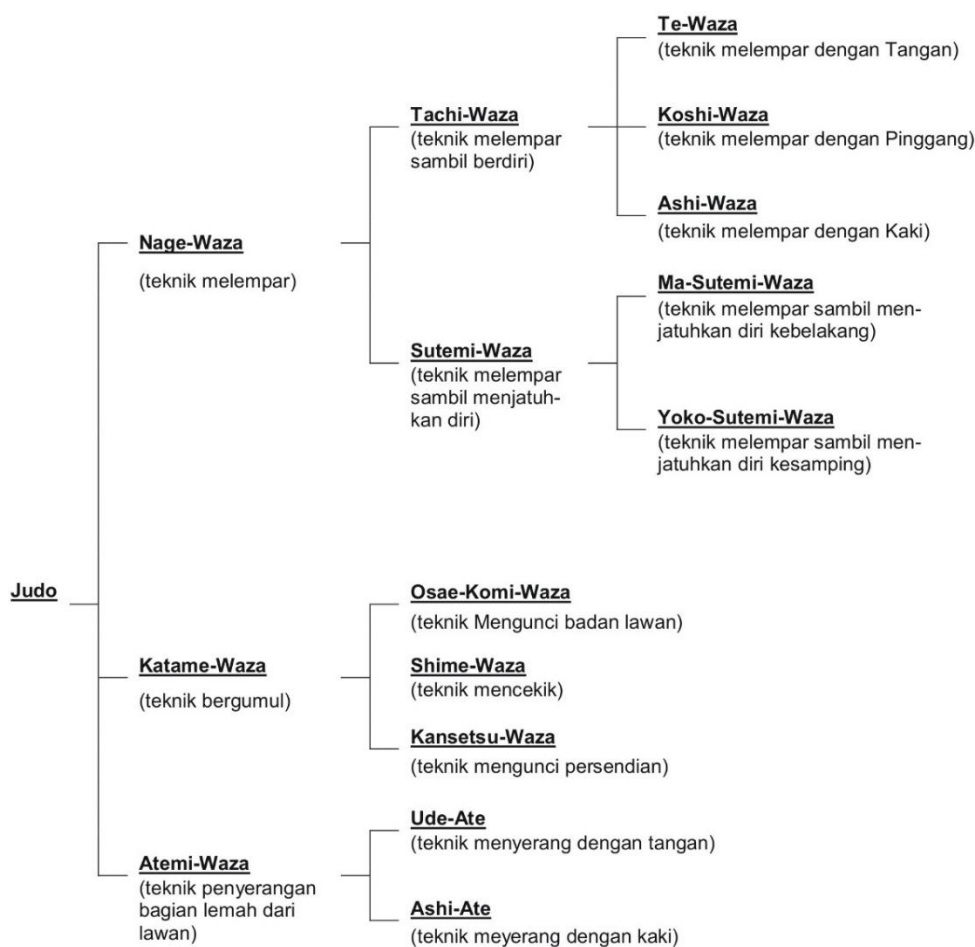
- 1) Jatuh belakang ( *Ushiro Ukemi* )
- 2) Jatuh samping ( *Yoko Ukemi* )
- 3) Jatuh depan ( *Mae Ukemi* )
- 4) Jatuh menggulung ke depan ( *Zenpo Kaiteen Ukemi* )

g. Pembagian Teknik Judo

Semua teknik Judo dibagi atas tiga kategori utama dimana setiap kategori dibagi atas beberapa bagian/teknik, ketiga kategori tersebut adalah:

- 1) *Nage Waza* ( Teknik Lempar)
- 2) *Katame waza* ( Teknik Bergumul)
- 3) *Atemi Waza* ( Teknik penyerangan bagian yang lemah)

Adapun pembagian teknik judo selanjutnya dari teknik-teknik tersebut diatas dapat dilihat pada gambar berikut:



Atemi Waza tidak boleh dipergunakan dalam *randori* ataupun pertandingan, hanya boleh dalam bentuk latihan beladiri dan kata

Teknik melempar (*Nage Waza*) seluruhnya berjumlah 40 (empat puluh) teknik yang dibagi atas 5 (lima) kelompok pengajaran (*Kyo*) yang masing-masing kelompok pengajaran terdiri dari 8 (delapan) teknik lemparan. Kelima kelompok pengajaran teknik lemparan Judo disebut “*Gokyo-No-Waza*”, berikut ini adalah rincian kelima kelompok tersebut:

a) *Kyo I*

- (1) *Deashi-Harai*
- (2) *Hiza-Guruma*
- (3) *Sasae-Tsurikomi-Ashi*
- (4) *Uki-Goshi*
- (5) *Osoto-Gari*
- (6) *Ogoshi*
- (7) *Ouchi-Gari*
- (8) *Seoi-Nage*

b) *Kyo II*

- (1) *Kosoto-Gari*
- (2) *Kouchi-Gari*
- (3) *Koshi-Guruma*
- (4) *Tsurikomi-Goshi*
- (5) *Okuriashi-Harai*
- (6) *Tai-Otoshi*
- (7) *Harai-Goshi*
- (8) *Uchi Mata*

c) *Kyo III*

- (1) *Kosoto Gake*
- (2) *Tsuri Goshi*
- (3) *Yoko Otoshi*
- (4) *Ashi Guruma*
- (5) *Hane Goshi*
- (6) *Harai Tsurikomi Ashi*
- (7) *Tomoe Nage*

- (8) *Kata Guruma*
- d) *Kyo IV*
  - (1) *Sumi-Gaeshi*
  - (2) *Tani-Otoshi*
  - (3) *Hane-Makikomi*
  - (4) *Sukui-Nage*
  - (5) *Utsuri-Goshi*
  - (6) *Oguruma*
  - (7) *Soto-Makikomi*
  - (8) *Uki-Otoshi*
- e) *Kyo V*
  - (1) *Osoto-Guruma*
  - (2) *Uki-Waza*
  - (3) *Yoko-Wakare*
  - (4) *Yoko-Guruma*
  - (5) *Ushiro-Goshi*
  - (6) *Ura-Nage*
  - (7) *Sumi-Otoshi*
  - (8) *Yoko-Gake*

Beberapa istilah Nage Waza yang harus diketahui oleh para Pejudo yaitu:

*Tori* : Yang melakukan/melaksanakan lemparan

*Uke* : Yang menarima/ yang dilempar

*Hikite* : Tangan yang melakukan tarikan

*Tsurite* : Tangan yang mengangkat

*Oshite* : Tangan yang mendorong

h. Kategori Pertandingan dalam Judo

Pertandingan dalam cabang olahraga Judo terbagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu antara lain: tanding perorangan, beregu dan kata.

- 1) Kategori tanding perorangan adalah pertandingan (*randore*) yang menampilkan 2 (dua) orang pejudo dari kubu yang berbeda dan saling berhadapan dengan menggunakan teknik judo berupa serangan atau

dengan menggunakan tenaga lawan yang telah ditentukan dengan sebuah bantingan, kuncian atau patahan yang dipimpin oleh seorang wasit dengan berpedoman pada peraturan perwasitan yang terbaru.

- 2) Kategori beregu adalah pertandingan (*randore*) sama dengan perorangan, hanya saja kategori beregu dilakukan oleh 5 (lima) pejudo dan 5 (lima) pejudo lain dari kubu yang berbeda dengan bergantian satu per satu melakukan pertandingan (*randore*) seperti kategori tanding perorangan, yaitu penilaiannya dengan melihat pemenang terbanyak dari kubu yang berhadapan.
- 3) Kategori kata adalah pertandingan judo yang menampilkan sepasang pejudo yang memperagakan gerakan teknik judo dalam bentuk keindahan/seni dalam Judo secara kompak, benar, tepat, indah, dan dengan penuh penjiwaan.

### **BAB III**

#### **PERTANDINGAN JUDO**

a. Cara mendapat poin dalam Judo

Cara mendapatkan poin dalam judo adalah dengan melakukan teknik bantingan (*nage waza*) atau teknik kunciian (*katame waza*) yang berhasil melumpuhkan lawan. Ada beberapa tingkat poin dalam judo, yaitu: *Ippon* (10 poin), diberikan jika berhasil menjatuhkan lawan dengan sempurna, melumpuhkan lawan selama 20 detik pada *Ne Waza* (teknik bawah), membuat lawan menyerah atau *knock-out*, atau melakukan teknik kunciian yang efektif. *Waza-ari* (5 poin), diberikan jika berhasil menjatuhkan lawan dengan kurang sempurna, melumpuhkan lawan selama 15-19 detik, atau melakukan teknik kunciian yang kurang efektif. Judoka yang mendapatkan poin lebih banyak dari lawannya dalam waktu pertandingan akan menjadi pemenang. Jika kedua pejudo memiliki poin yang sama, maka akan dilakukan perpanjangan waktu atau *golden score* sampai ada salah satu yang mendapatkan poin lebih dulu.

b. Aturan Pertandingan Judo

Aturan pertandingan judo adalah sebagai berikut. Pertandingan judo dilakukan di atas arena yang dilapisi karpet khusus yang disebut *tatami*, berukuran 14 x 14 meter dengan area yang dapat digunakan untuk bertanding berukuran 10 x 10 meter. Judoka harus saling membungkuk untuk memberi penghormatan sebelum dan sesudah pertandingan. Judoka harus menggunakan seragam yang disebut *judogi* dengan baik sesuai aturan yang berlaku. Jarak celana dan baju tidak boleh lebih dari 5 cm dari mata kaki dan pergelangan tangan. Seragam diikat menggunakan sabuk (*obi*). Pertandingan judo dapat diadakan secara perorangan atau beregu. Beberapa kompetisi membagi pertandingan menjadi beberapa kategori, berdasarkan berat tubuh, tingkatan, atau umur. Durasi pertandingan judo bervariasi tergantung pada aturan yang digunakan. Biasanya antara 3-20 menit. Jika tidak ada pemenang dalam waktu tersebut, maka akan dilakukan perpanjangan waktu atau *golden score* sampai ada salah satu yang mendapatkan poin lebih dulu. Pemenang ditentukan dengan

jalan judoka pertama yang meraih satu angka, baik dengan bantingan maupun kunci. Jika setelah waktu yang ditentukan tidak ada pemain yang memperoleh satu angka, pemain dengan nilai lebih tinggi menang atau pertandingan berakhir seri.

c. Larangan dalam pertandingan

Ada sejumlah larangan dalam pertandingan judo yang harus diketahui pejudo, pelanggaran ringan (*shido*) adalah peringatan untuk pelanggar peraturan yang tidak seberapa berbahaya. Beberapa tindakan yang akan mendapat peringatan :

- 1) Seorang judoka kehilangan semangat bertarung dan tidak menyerang selama lebih dari 30 detik
- 2) Melepas ikat pinggang lawan atau ikat pinggang sendiri tanpa izin dari juri
- 3) Melilit tangan lawan dengan ujung ikat pinggang (atau ujung baju)
- 4) Memelintir atau berpegang pada ujung lengan baju maupun celana lawan
- 5) Memasukkan bagian seragam lawan manapun ke dalam mulut (menggigit seragam lawan)
- 6) Menyentuh wajah lawan dengan bagian tangan atau kaki manapun
- 7) Mengunci telapak tangan lawan dengan telapak tangan sendiri selama lebih dari 6 detik dalam posisi berdiri
- 8) Menarik rambut lawan
- 9) Menyentuh wajah lawan
- 10) Membahayakan lawan
- 11) Menendang tangan lawan
- 12) Mencoba mematahkan jari lawan
- 13) dan Tindakan lainnya yang bersifat menciderai lawan

Pelanggaran serius (*hansoku make*) adalah pelanggaran yang dapat membuat seorang judoka didiskualifikasi karena melakukan pelanggaran yang sangat berat sehingga membahayakan baik lawannya maupun orang lain. Tiga kali peringatan (*shido*) juga dapat dikenai sanksi ini.

## BAB IV

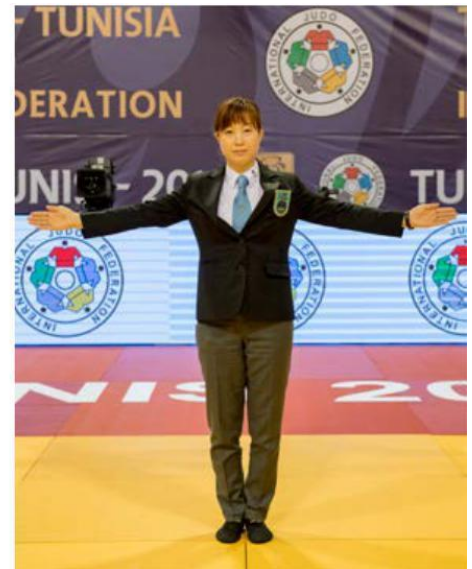
### PERWASITAN DALAM JUDO

Wasit pada pertandingan Judo harus mengenakan seragam yang disetujui International Judo Federation (IJF) tanpa penutup kepala, benda keagamaan, atau perhiasan mencolok. Sebelum memimpin pertandingan, wasit:

- a. Harus membiasakan diri dengan bunyi gong atau alat penunjuk akhir pertandingan pada *tatami* mereka dan dengan posisi meja medis.
- b. Harus memeriksa apakah *Handy Talkie* dan headsetnya berfungsi.
- c. Harus dipastikan permukaan area pertandingan bersih dan dalam kondisi baik serta tidak ada celah antar *tatami*.
- d. Harus memastikan bahwa tidak ada penonton, pendukung, atau fotografer dalam posisi yang menyebabkan gangguan atau risiko cedera pada atlet.
- e. Harus memastikan bahwa semuanya dalam keadaan baik (misalnya, area kompetisi, peralatan, seragam, kebersihan, petugas teknis, dll.) sebelum memulai pertandingan.
- f. Memimpin pertandingan, wasit: Secara umum akan tetap berada di dalam area pertandingan dan harus memimpin jalannya pertandingan serta membuat keputusan dan harus memastikan bahwa keputusan dicatat dengan benar.
- g. Dalam kasus luar biasa (misalnya, saat kedua atlet berada di *ne-waza* dan menghadap ke luar) dia boleh mengamati aksinya dari area aman.
- h. Wasit dapat diminta untuk meninggalkan area kompetisi selama presentasi atau penundaan yang lama dalam program tersebut.
- i. Atlet yang mengenakan judogi biru berada di sebelah kiri wasit dan atlet yang mengenakan judogi putih berada di sebelah kanan wasit.

#### **Gesture (Gerakan) pada Wasit**

- a. Sikap memasuki area pertandingan



b. Gesture Memberikan poin *Ippon*



*Ippon* (poin lengkap, ditandai sebagai nilai 10 di papan skor) wasit mengangkat satu lengan tinggi di atas kepala dengan telapak tangan menghadap ke depan.

c. Gesture Memberikan poin *Waza Ari*



*Waza-ari* (hampir ippon, ditandai sebagai nilai 1 di papan skor): wasit mengangkat satu tangan ke samping setinggi bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Gerakan *waza-ari* sebaiknya mulai dengan lengan menyilang di dada, lalu menyamping ke posisi akhir yang benar. Harus dipertahankan selama tiga (3) hingga lima (5) detik sambil bergerak untuk memastikan bahwa skor terlihat jelas oleh Pengawas IJF dan/atau Komisaris Wasit IJF dan pencatat waktu. Namun, kehati-hatian harus dilakukan saat berbelok agar atlet tetap terlihat.

d. Gesture Memberikan poin *Waza Ari Awasete Ippon*



*Waza-ari-awasete-ippou* (dua skor *ippon waza-ari*): pertama *waza-ari*, lalu gestur *ippon*.

- e. Gesture *Osaekomi* (tahan dulu untuk *Ne Waza*)



Sambil membungkukkan badan ke arah atlet, harus mengarahkan lengannya, dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Wasit harus memeriksa bahwa pencatat waktu telah memulai pencatat waktu sebelum menghentikan isyarat dan kembali ke posisi normal untuk mengontrol pertandingan.

- f. Gesture *Toketa* (pegangan lepas untuk *Ne Waza*)



Sambil membungkukkan badan ke arah atlet, wajib mengangkat salah satu lengannya, dengan jari-jari tangan lurus ke depan dan ibu jari ke atas, ke depan dan melambai dengan cepat dari kanan ke kiri dua atau tiga kali. Dia harus

memeriksa pencatat waktu dengan benar menghentikan waktu.

g. Gesture *Matte* (berhenti)



Akan mengangkat salah satu lengannya setinggi bahu kira-kira sejajar dengan tatami dan menampilkan telapak tangannya yang rata (jari ke atas) ke petugas teknis waktu dan penilaian.

h. Gesture *Sono mama* (tahan sebentar) *Yoshi* (lanjutkan)



*Sono-mama*(Tahan posisi): akan membungkuk ke depan dan menyentuh kedua atlet dengan telapak tangannya.

*Yoshi* (Lanjutkan): harus dengan kuat menyentuh kedua atlet dengan telapak tangannya dan memberikan tekanan pada mereka

i. Gesture mempersilahkan untuk berdiri



Berdiri(kembali ke posisi awal pertandingan): kedua lengan dijulurkan ke arah judoka yang bersangkutan, telapak tangan ke atas sejajar dengan tatami, wasit akan menggerakannya dua/tiga kali dari bawah ke atas dengan gerakan beberapa centimeter. Wasit harus memastikan bahwa judoka melihat gerakan itu dengan jelas.

j. Gesture membatalkan nilai



Untuk membatalkan pendapat yang disampaikan wasit harus mengulangi dengan satu tangan gerakan yang sama sambil mengangkat tangan lainnya di

atas kepala ke depan dan melambainya dari kanan ke kiri dua atau tiga kali. Seharusnya tidak ada pengumuman yang dibuat saat membatalkan pendapat yang diungkapkan (skor atau penalti). Jika isyarat perbaikan diperlukan, itu harus dilakukan secepat mungkin setelah isyarat pembatalan. Jika situasinya memungkinkan, wasit akan memberi tanda pembatalan saat atlet bisa melihat gestur tersebut.

k. Gesture tidak Valid



**Tidak valid** (aksi melempar tanpa skor untuk kedua atlet): mengangkat satu tangan di atas kepala dengan telapak tangan sejajar dengan kepala dan melambai dari kanan ke kiri dua atau tiga kali. Tidak ada pengumuman yang harus dibuat.

l. Gesture *Kachi* (memberi kemenangan)



**Kachi:** untuk menunjuk pemenang, wasit dan atlet harus kembali ke posisi awal pertandingan; wasit mengambil satu langkah ke depan, menunjukkan pemenang mengangkat satu tangan, telapak tangan, di atas bahu ke arah pemenang; lalu mundur satu langkah untuk kembali ke posisi awal pertandingan.

m. Gesture Pemanggilan Dokter



**Untuk memanggil dokter:** harus menghadap ke meja medik, melambaikan tangan (telapak tangan ke atas) dari arah meja medik ke arah atlet yang cedera

n. Gesture Pemberian Hukuman



Untuk memberikan penalti (*shido* atau *hansoku-make*): harus menunjuk ke arah atlet yang akan dihukum dengan jari telunjuk terulur dari kepalan tangan tertutup. Jika kedua atlet diberikan penalti, wasit harus membuat gerakan yang tepat dan menunjuk secara bergantian pada kedua atlet (telunjuk kiri untuk atlet di kiri dan telunjuk kanan untuk atlet di kanan).

o. Gesture Tidak ada Perlawanan



**Non-perlawanan:** harus memutar, dengan gerakan maju, lengan bawah setinggi dada kemudian menunjuk dengan jari telunjuk pada atlet yang akan dihukum.

- p. Gesture Serangan Pura-pura



**Serangan palsu:** harus merentangkan kedua lengan ke depan, dengan tangan tertutup dan kemudian melakukan gerakan ke bawah dengan kedua tangan

- q. Gesture untuk memperbaiki *Judogi*



**Perbaiki judogi:** mengarahkan atlet untuk mengatur kembali judogi atau rambutnya: harus menyilangkan tangan kiri ke kanan, telapak tangan menghadap ke dalam, setinggi sabuk atau meletakkan tangannya, dengan jari kelingking di samping rambutnya, untuk menunjukkan kepada atlet untuk memperbaiki rambutnya

r. Gesture untuk Hukuman



**Penalti karena tidak memperbaiki judogi atau rambut:** Untuk memberikan penalti kepada atlet yang tidak mengatur kembali judogi mereka dengan benar antara pasangan dan Hajime berikutnya! (Mulai!): arahkan ke arah atlet yang

akan dihukum dengan jari telunjuk dijulurkan dari kepalan tangan sambil mengumumkan penalti dan kemudian, silangkan tangan kiri ke kanan, telapak tangan menghadap ke dalam, setinggi sabuk; prosedur yang sama harus diterapkan untuk tidak memperbaiki rambut, menunjukkan gerakan yang sesuai.

s. Gesture untuk Hukuman



**Penalti** karena melangkah keluar arena matras (*tatami*)



**Hukuman** untuk perebutan kaki sikap



**Penalti** untuk pemblokiran dengan satu tangan



**Penalti** untuk sikap menghalangi dengan dua tangan



**Penalti** untuk saling mencengkeram di satu sisi



Penalti untuk  
menolak kumi-kata  
dengan menutupi kerah



Penalti untuk jari di dalam lengan baju



Hukuman untuk pegangan pistol



Penalti karena tidak mengambil pegangan

Jika tidak terlihat jelas, wasit dapat, setelah isyarat resmi, menunjuk ke atlet biru atau putih (posisi awal) untuk menunjukkan atlet mana yang mendapat skor atau dihukum. Gerakan lebih lanjut dalam hal hukuman akan dilakukan sesuai dengan tindakan yang akan dikenakan sanksi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul K. A. (2013). *Olahraga Judo*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Atang M. Noors. (2000). *Dasar-dasar Judo*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Depdiknas. (2003). *Sejarah Olahraga Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Olahraga.
- Elias, Dachjan, dkk. (1990). *Judo Olahragaku Semangatku*. Jakarta: PB-PJSI.
- <https://www.materiolahraga.com/2018/10/sejarah-judo-di-indonesia.html>
- <https://archive.org/details/okanoisaosatotetsuya.vitaljudothrowingtezlib.org/page/n3/mode/2up>
- Inokuma dan Sato, *Best Judo*, (Tokyo: Kodansha International) 1986
- Kano Jigoro, *Kodokan Judo*, (Tokyo: Kodansha International) 1994
- PB PJSI, 1995 Peraturan Pertandingan Judo
- Sato, Okano, *Throwing Techniques, Vital Judo* (Japan Publications Trading Company) 1973



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GABAL

Program Studi :  
Matakuliah :  
Bobot :  
Dosen :

ILMU KEOLAHRAGAAN  
JUDO (T16320)  
2 SKS  
DANARSTUTI UTAMI (0521048401)

Kelas :  
Hari :  
Pukul :  
Ruang :

16-23.A1  
-  
00.00 s.d. 00:00

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	9/9	Pengertian dan fungsi Hts Judo	Pr. Presensi / format Hts	19	U
II	16/9	Mengartikan Hts sejarah Cingkat Judo di Indonesia	mampu menjelaskan Hts sejarah Cingkat Judo di Indonesia	18	U
III	23/9	Mengartikan Hts sejarah Cingkat Judo di dunia	mampu menjelaskan Hts sejarah Cingkat Judo di dunia	14	U
IV	22/9	mendemonstrasikan teknik dasar judo dg pendekatan pembelajaran	mendemonstrasikan teknik dasar judo dg pendekatan pembelajaran katai dan peragaan / Demonstrasi	14	U
V	7/10	mendemonstrasikan teknik dasar judo dg pendekatan pembelajaran katai	mendemonstrasikan teknik dasar judo	11	U
VI	14/10	mendemonstrasikan teknik dasar judo dg pendekatan peragaan	mendemonstrasikan teknik dasar judo	17	U
VII	21/10	Latihan berulang teknik Cingkat Judo dg pendekatan pembelajaran	mendemonstrasikan teknik lanjutan Bermain judo	18	U
VIII	28/10	Gesture dan berbagai peraturan pertandingan pertandingan	memahami berbagai peraturan pertandingan.	16	U
IX	4/10	Gesture berbagai peraturan pertandingan terbaru sesuai IJF	memahami berbagai peraturan pertandingan	17	U
X	11/10	Gesture berbagai peraturan pertandingan terbaru sesuai IJF	memahami berbagai peraturan pertandingan.	13	U
XI	18/10	Melakukan praktik dan simulasi pertandingan atau pola pertandingan yang sesuai regulasinya	Simulasi pertandingan	15	U
XII	25/10	Melakukan praktik dan simulasi pertandingan	simulasi pertandingan	19	U
XIII	2/11	Melakukan praktik dan simulasi pertandingan	Simulasi pertandingan.	20	U
XIV	9/11	metode melatih dan mengajar dasar pd peguwa pemula.	latih / mengajar pemula	17	U
XV	16/11	metode melatih dan mengajar dasar pd peguwa pemula.	latih / mengajar pemula	15	U



Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PORI Sosorewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Semester : GASAL  
Dosen : DANARSTUTI UTAMI [0521048401]

Kode Matakuliah : T16320  
Matakuliah : JUDO  
Bobot : 2 SKS  
Kelass : 16-23.A1

Semester : 3  
Hari :  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruangan :

No NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUIP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	23111600001	FAJAR TRI RAHMAWAN	S	bu	bu	bu	S	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
2	23111600002	ARIF BAGUS PRASETYA	bu	bu	bu	bu	I	bu	bu	bu	bu	bu	S	S	S	S	S	15	100%
3	23111600003	DRAJAT NUR RAHMAT	bu	bu	bu	bu	S	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
4	23111600004	MAULIDA ABDUL HAKIM	S	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
5	23111600005	CHRISTOPHER ARSENI EKADHANA	S	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
6	23111600008	DESTA ARYA PRAYOGA	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
7	23111600009	ROMADHO ILHAM	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
8	23111600013	IMAM NUR ARIFIN	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
9	23111600014	NOVITA TIARA DEWI	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
10	23111600015	MUCHAMMAD SYAFIQ ASROFI	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
11	23111600016	HANANTO OKTA PRABOWO	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
12	23111600018	IMAM MAULANA YUSUF	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
13	23111600023	ANDREAN PRATAMA PUTRA	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
14	23111600025	WAFIQ KHAKHIDA DZULFIQAR	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
15	23111600028	ASDI NUGROHO	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
16	23111600030	ALIF USMAN	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
17	23111600031	PUTRA DANUJIRTA	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
18	23111600032	NOVA JULIANTINA	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
19	23111600033	ADI PUTRA NOVA RAMADHAN	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%
20	23111600058	PANCA SATRIA	bu	bu	bu	bu	A	bu	bu	I	bu	I	I	I	I	I	I	15	100%

Lembar 1 : Untuk Dosen  
Lembar 2 : Untuk Asip Program Studi



**PENILAIAN MATA KULIAH  
JUDO 16-23.A1**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>NP MAHASISWA</b>	<b>NILAI</b>
1	FAJAR TRI RAHMAWAN	23111600001	A-
2	ARIF BAGUS PRASETYA	23111600002	A-
3	DRAJAT NUR RAHMAT	23111600003	A-
4	MAULIDA ABDUL HAKIM	23111600004	E
5	CHRISTOPHER ARSENIO EKADHANA	23111600005	C-
6	DESTA ARYA PRAYOGA	23111600008	B+
7	ROMADHO ILHAM	23111600009	A-
8	LUTHFI AL ANSHORI	23111600011	B+
9	IMAM NUR ARIFIN	23111600013	A
10	NOVITA TIARA DEWI	23111600014	A
11	MUCHAMMAD SYAFIIQ ASROFII	23111600015	A-
12	HANANTO OKTA PRABOWO	23111600016	A-
13	IMAM MAULANA YUSUF	23111600018	A-
14	ANDREAN PRATAMA PUTRA	23111600023	E
15	WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR	23111600025	A-
16	ABDI NUGROHO	23111600028	E
17	ALIF USMAN	23111600030	A-
18	PUTRA DANUTIRTA	23111600031	A
19	NOVA JULIANTINA	23111600032	A-
20	ADI PUTRA NOVA RAMADHAN	23111600033	A-
21	PANCA SATRIA	23111600058	E
22	BAYU BAGASKORO	23111600062	E
23	Muhammad Arga Pebianta	23111600064	C-
24	Dhea sanggarwati sikora	23111600065	A
25	ALFRET TAGI	23111600069	B+
26	Redi Nugroho Wibowo	23111600071	E