



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

<http://www.upy.ac.id>

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 08 September 2025
Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
 Nomor :1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025263
 Tanggal : 08 September 2025263

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 263						
264	Dr.Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P 0521048401	Judo Sosiologi Olahraga Olahraga Adaptif	T16320 T16544 T16541	2 2 2	III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 V / 23.A1, 23.A2 V / 23.A1, 23.A2	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
265 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom
 NIS. 19690214 199812 1 006 4

Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
 NIS. 19650916 199503 1 003



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

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Dr. Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P
Mata Kuliah : Judo
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : 16-24.A3
Semester : 3 (Tiga)
Tahun Akademik : 2025/2026
Kode Mata Kuliah : T16320

Deksripsi 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. Kodokan Judo Institute. (2014). Kodokan Judo. Tokyo: Kodansha International.
2. Inoue, K., & Sato, N. (2017). Best Judo. Tokyo: Kodansha.
3. Daigo, T. (2016). Kodokan Judo Throwing Techniques. Tokyo: Kodansha.
4. Mifune, K. (2015). The Canon of Judo. Tokyo: Kodansha.
5. IJF – International Judo Federation. (2020). IJF Refereeing Rules & Teaching Methodology.
6. Sato, S. (2018). Judo for Physical Education. Tokyo: Gakken.
7. Brown, S. (2017). Judo Basics. London: Crowood Press.

Ketentuan/Kesepakatan:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran 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 ketidak hadiran di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal praktek maka nilai praktek dikurangi
- a. 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
- b. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada makeup class, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- c. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- d. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi

Penilaian Hasil Belajar

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

Yogyakarta, 9 September 2025

Ketua Program Studi



(Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd, M.Or)
NIS. 19890729 202206 1 002

Dosen Pengampu



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

Ketua Kelas/Angkatan



(Mepen Minai)
NPM. 24111600066


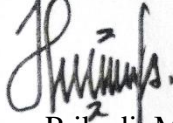
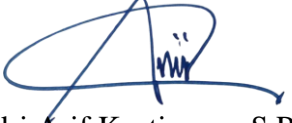


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

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 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI
	 Dr. Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P		 Agus Pribadi, M.Or		 Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
paian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK				
	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			
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)					
CPMK	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang konsep dan praktis tentang:				

		<ul style="list-style-type: none"> - 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
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Memahami, menganalisis dan mengimplementasikan Olahraga Judo
Deskripsi Singkat MK	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	
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	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	
Pustaka	Utama :	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Kodokan Judo Institute. (2014). Kodokan Judo. Tokyo: Kodansha International. 2. Inoue, K., & Sato, N. (2017). Best Judo. Tokyo: Kodansha. 3. Daigo, T. (2016). Kodokan Judo Throwing Techniques. Tokyo: Kodansha. 4. Mifune, K. (2015). The Canon of Judo. Tokyo: Kodansha. 5. IJF – International Judo Federation. (2020). IJF Refereeing Rules & Teaching Methodology. 6. Sato, S. (2018). Judo for Physical Education. Tokyo: Gakken. 7. Brown, S. (2017). Judo Basics. London: Crowood Press.
Dosen Pengampu	Dr. Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P	
Matakuliah syarat	-	

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	
8	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%
9-10	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%
11	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%
12-13	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%
14-15	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%
16	UAS						UAS: 50%

Bobot Penilaian:

Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	15%
Praktek	15%
UAS	50%
TOTAL	100%

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	Makalah	10
2	Analisis Video Pertandingan	10
3	Simulasi Teknik dasar	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	Mendemonstrasikan teknik dasar dan lanjutan mata kuliah	10
3	Memahami berbagai peraturan pertandingan	10
4	Memahami peraturan perwasitan	10
5	Mempraktekkan melatih/mengajar pada pemula	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%. Ketidak hadirn 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 ketidak hadirn di kelas tanpa keterangan

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



JUDO

Seni Bela Diri

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

Jigoro Kano

The Father of Judo

Founder and Japan's
Pioneer in Education





Pengantar Judo

Menelusuri Sejarah dan Filosofi Judo untuk Mahasiswa Olahraga

Judo, yang didirikan oleh Jigoro Kano, adalah seni bela diri yang mengajarkan **disiplin, rasa hormat, dan keberanian**. Selain sebagai olahraga, Judo juga menawarkan manfaat fisik dan mental yang signifikan. Judo mengembangkan kemampuan diri untuk menghadapi tantangan, meningkatkan kesehatan, dan membangun kepercayaan diri bagi para praktisinya.



Agenda

* **SEJARAH**
Asal usul judo

* **TUJUAN**
Nilai-nilai judo

* **TINGKAT**
Kyu dan Dan

* **PENGHORMATAN**
Etika, Disiplin, dan
Respek dalam Olahraga

* **SIKAP**
Persiapan untuk
Teknik yang Efektif

* **DASAR PEGANGAN
DALAM JUDO**
Teknik Mengontrol Lawan

* **UKEMI**
Mencegah Cedera dalam Judo

* **PERTANDINGAN DAN
PERWASITAN**
Aturan dan regulasi dalam
kompetisi

* **TSUKURI & KAKE**
Langkah Penting dalam
Teknik Judo

* **KUZUSHI**
Menghilangkan
keseimbangan lawan

* **TEKNIK DASAR**
Nage-Waza dan Katame
Waza

* **PERWASITAN**
Memastikan Keadilan dan
Keamanan Pertandingan

Sejarah Judo: Dari Jujutsu ke Olahraga Modern

Judo, yang dikembangkan oleh Jigoro Kano, merupakan **perpaduan** teknik dari jujutsu, berfokus pada pengembangan diri dan sportivitas, menjadikannya olahraga yang **dikenal** di seluruh dunia.



Tujuan Judo

Disiplin, Kesehatan, dan Pengembangan diri dan mental serta kontribusi sosial

Disiplin Diri

Judo melatih **disiplin diri** melalui rutinitas latihan dan penghormatan, membentuk karakter yang kuat dan konsisten dalam menghadapi tantangan di dalam maupun di luar dojo.

Kesehatan Fisik

Praktik Judo secara rutin meningkatkan **kesehatan fisik**, meningkatkan kebugaran, kekuatan, serta fleksibilitas, yang penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan gaya hidup sehat.

Pengembangan Mental

Melalui latihan dan kompetisi, Judo membantu dalam **pengembangan mental**, seperti peningkatan konsentrasi, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengatasi stres dan tekanan.



Manfaat Judo untuk Mahasiswa



Kesehatan Fisik

Judo meningkatkan stamina dan kebugaran tubuh.



Disiplin Mental

Judo mengajarkan fokus dan kontrol emosi.



Keterampilan Bela Diri

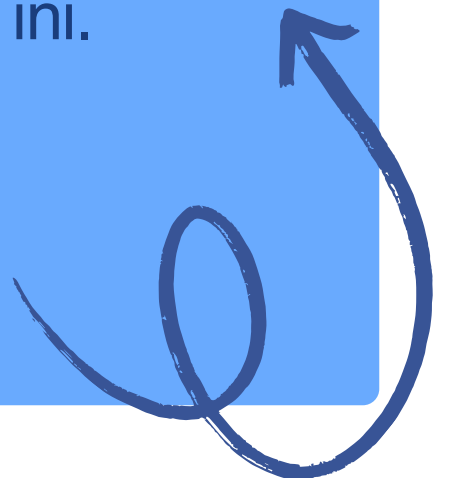
Judo memberikan keterampilan bertahan dan menyerang.

Tingkat Sabuk Judo

Simbol Kemampuan dan Pengalaman Peserta

NO	USIA	TINGKATAN	OBI/SABUK
1	DIBAWAH 16 TAHUN	KYU 5	KUNING
2		KYU 4	ORANGE
3		KYU 3	HIJAU
4		KYU 2	BIRU
5		KYU 1	COKLAT
6	DIATAS 16 TAHUN	KYU 5 - KYU 4	BIRU
7		KYU 3- KYU 1	COKLAT
8		DAN 1 - DAN 5	HITAM
9		DAN 6 - DAN 8	MERAH PUTIH
10		DAN 9 - DAN 10	MERAH
11		DAN 6 - DAN 10	DIBENARKAN JUGA HITAM

Setiap tingkat sabuk dalam judo menunjukkan **kemajuan dan dedikasi**. Sabuk mulai dari putih hingga hitam, masing-masing mencerminkan keterampilan, pengalaman, dan **komitmen** terhadap seni bela diri ini.



Penghormatan dalam Judo

Etika, Disiplin, dan Respek dalam Olahraga

Etika

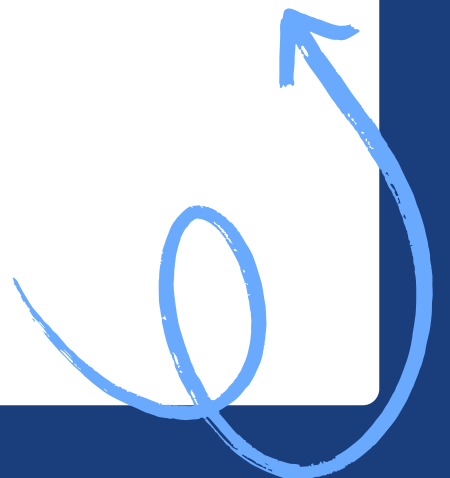
Penghormatan dalam judo mencerminkan **prinsip moral** yang kuat, di mana setiap judoka diharapkan untuk menghargai lawan dan pelatih, menjaga sikap positif dalam setiap interaksi.

Disiplin

Disiplin adalah pondasi judo, di mana judoka harus mematuhi aturan dan tata cara yang telah ditetapkan, serta berlatih dengan tekun untuk mencapai **kemampuan optimal**.

Respek

Respek tidak hanya diberikan kepada lawan di matras, tetapi juga kepada teman latihan dan pelatih, menciptakan lingkungan yang **kondusif** untuk belajar dan berkembang bersama.



Sikap Dasar Judo

Persiapan untuk Teknik yang Efektif

Shizen-tai

Posisi tubuh yang tenang dan stabil



Jigo-tai

Posisi defensif yang siap menghadapi serangan



Kumi-kata

Teknik memegang lawan dengan benar

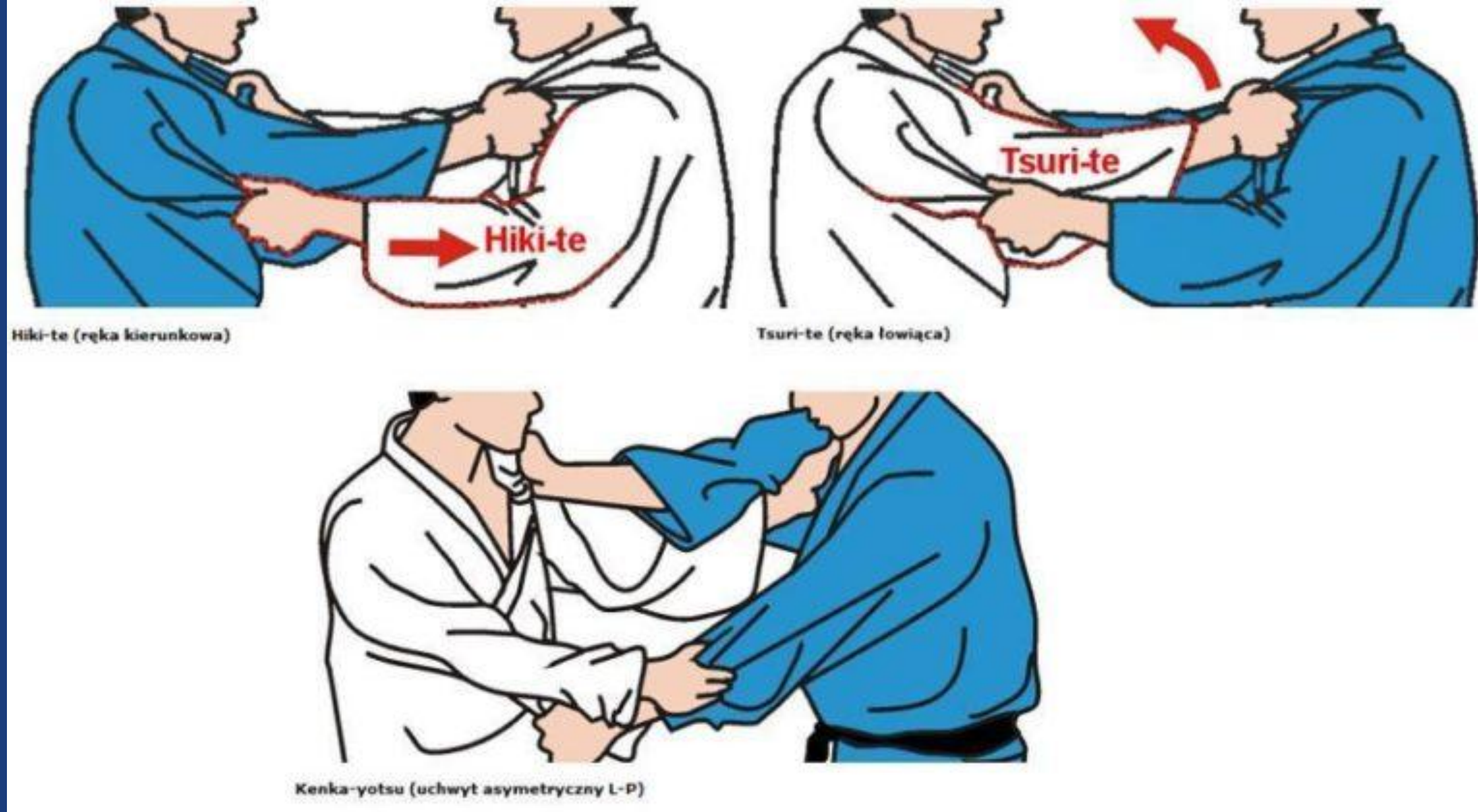


Memegang Lawan

Kontrol dan keseimbangan dalam judo



Kumi-Kata: Teknik Mengontrol Lawan



Dalam Judo, **kumi-kata** adalah teknik dasar untuk memegang judogi lawan. Penguasaan kumi-kata sangat penting untuk menciptakan peluang dalam menyerang dan mempertahankan diri selama pertarungan.

Ukemi: Teknik Jatuh Aman

Mencegah Cedera dalam Judo

Mae Ukemi

Melindungi diri saat jatuh ke depan

Ushiro Ukemi

Melindungi diri saat jatuh ke belakang

Yoko Ukemi

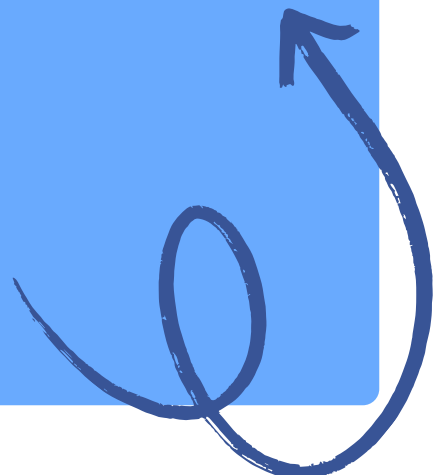
Melindungi diri saat jatuh ke samping

Migi Mae Mawari Ukemi

Teknik jatuhan berguling kedepan samping Kanan

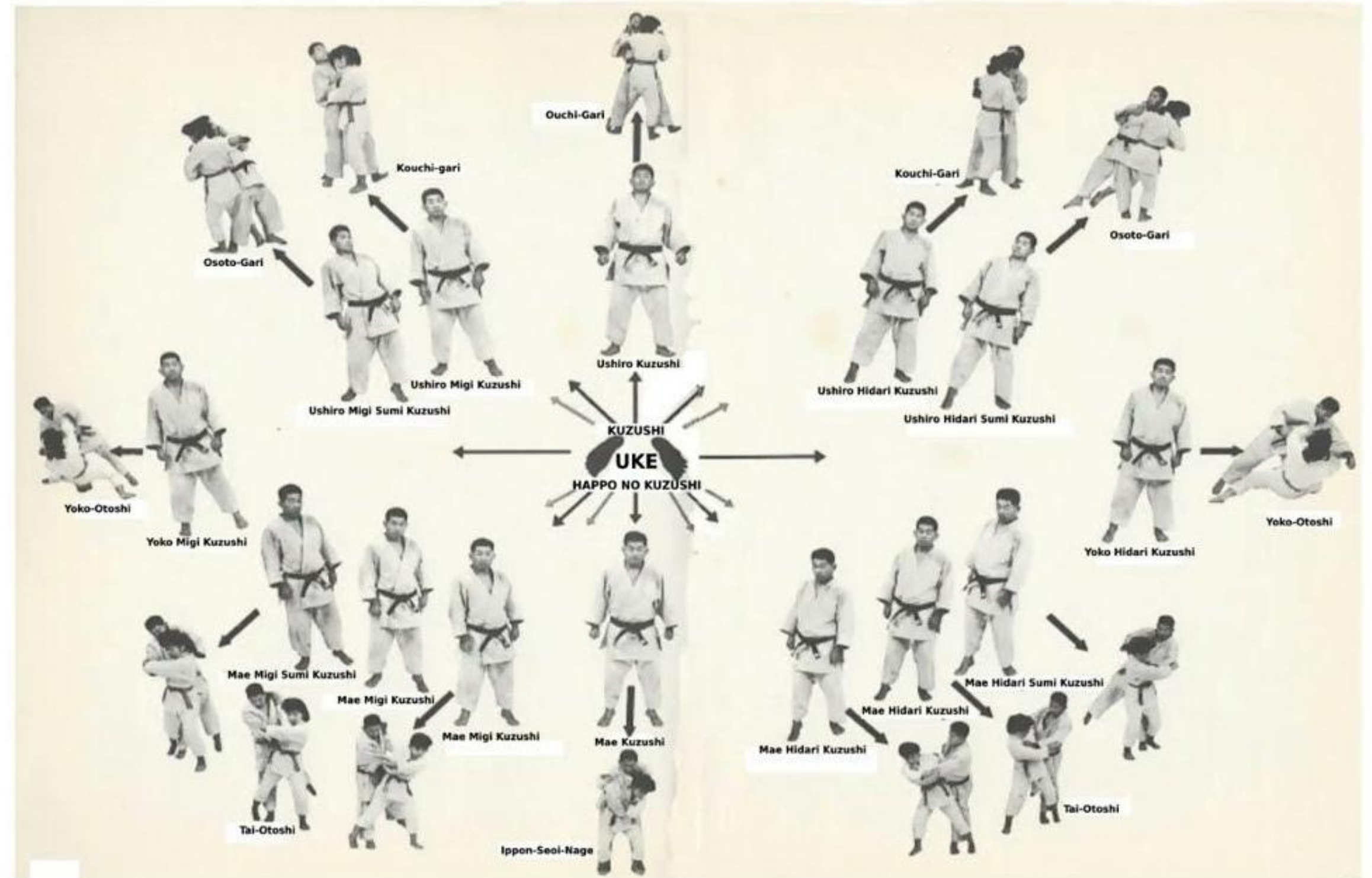
Hidari Mae Mawari Ukemi

Teknik jatuhan berguling kedepan samping Kiri



Kuzushi: Memecah Keseimbangan Lawan

HAPPO NO KUZUSHI

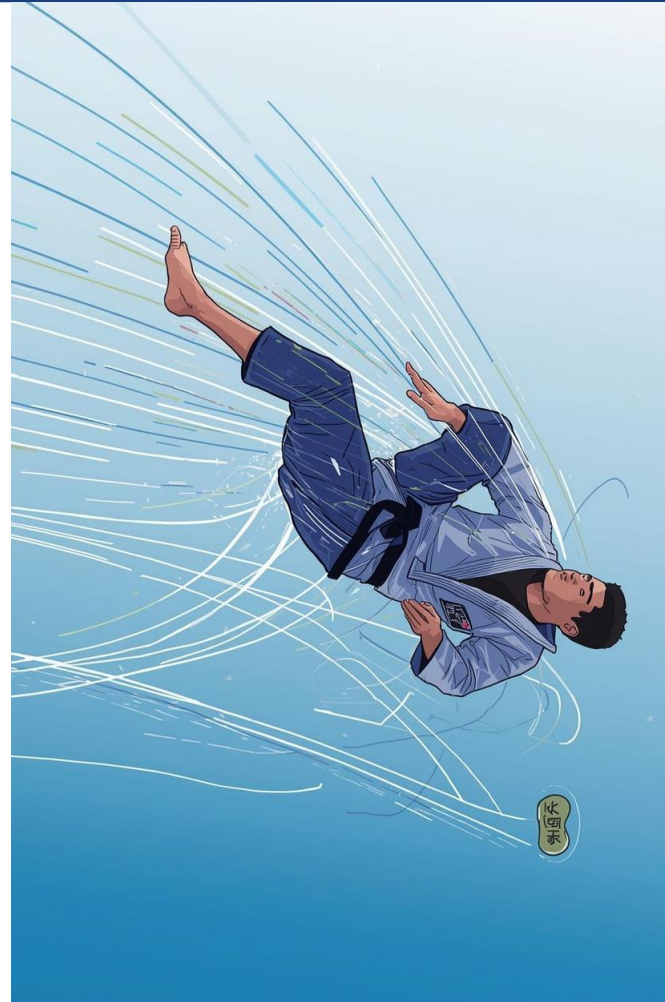


Kuzushi adalah teknik penting dalam judo, yang digunakan untuk **menghancurkan keseimbangan lawan**. Dengan memanfaatkan arah dan titik berat lawan, judoka dapat menciptakan peluang untuk melakukan lemparan.



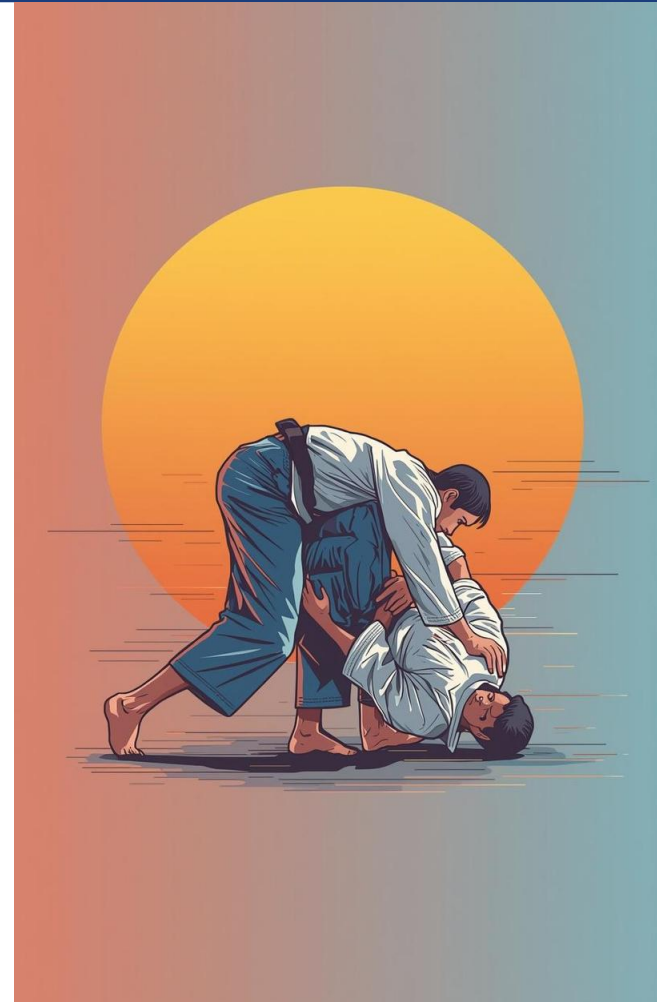
Persiapan

Memastikan posisi dan keseimbangan yang tepat



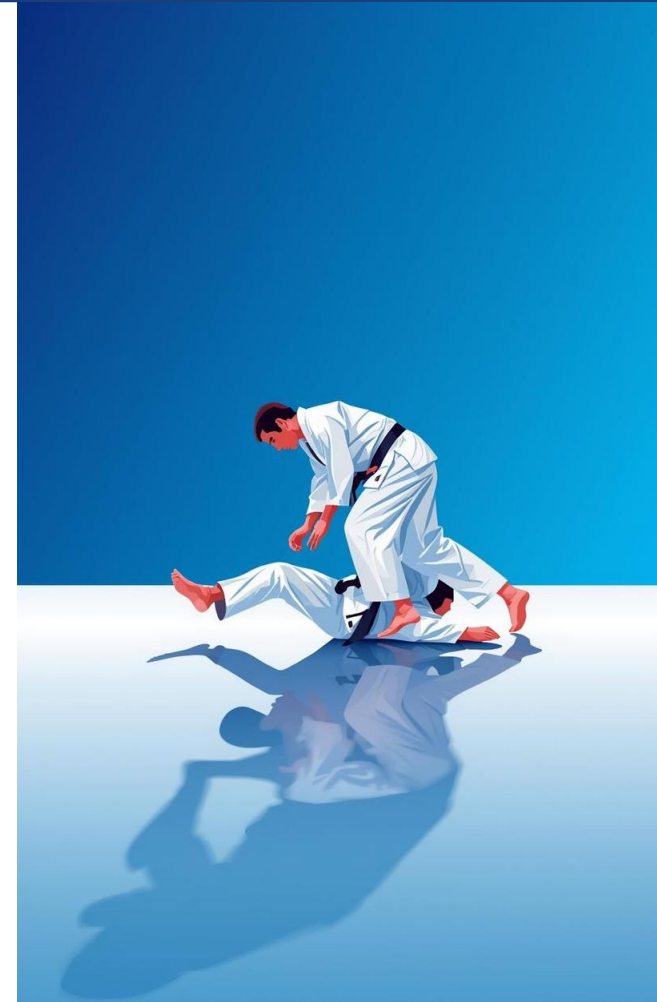
Eksekusi

Melaksanakan gerakan dengan kekuatan dan teknik



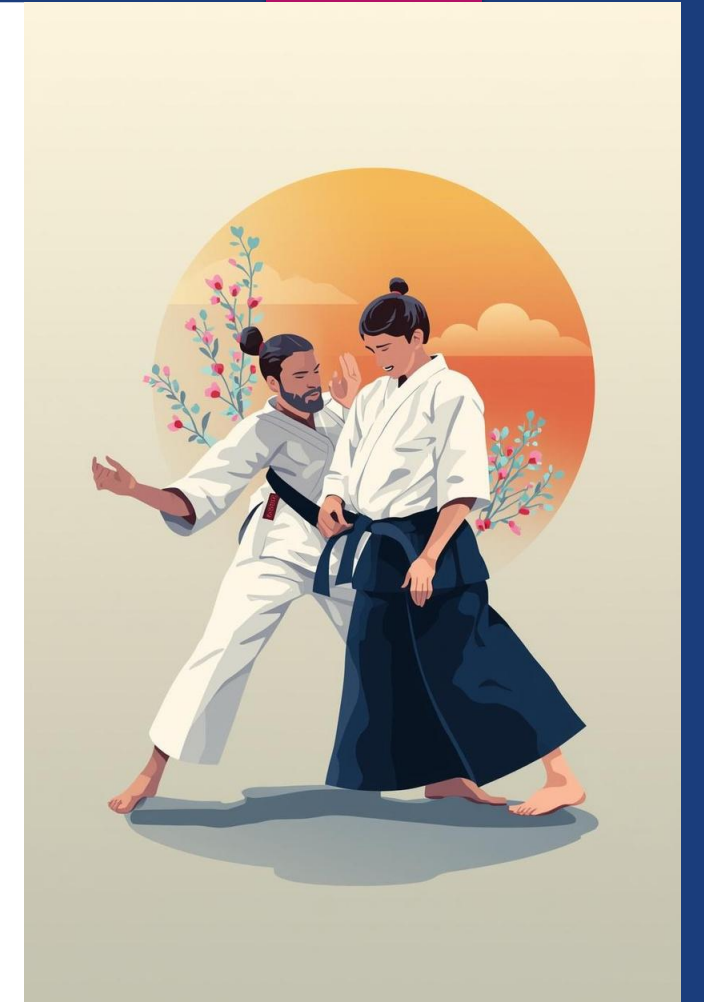
Koordinasi

Menjaga sinergi antara dua praktisi



Follow-through

Merampungkan gerakan dengan tepat dan terarah

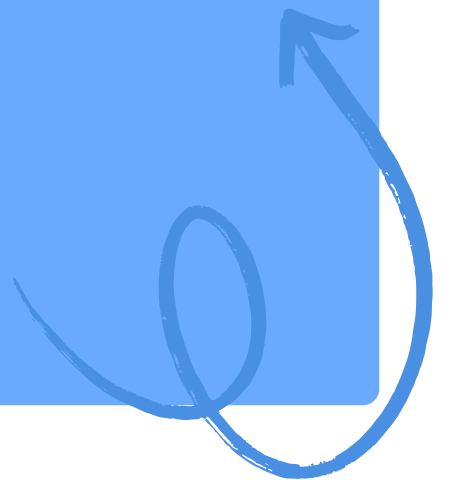


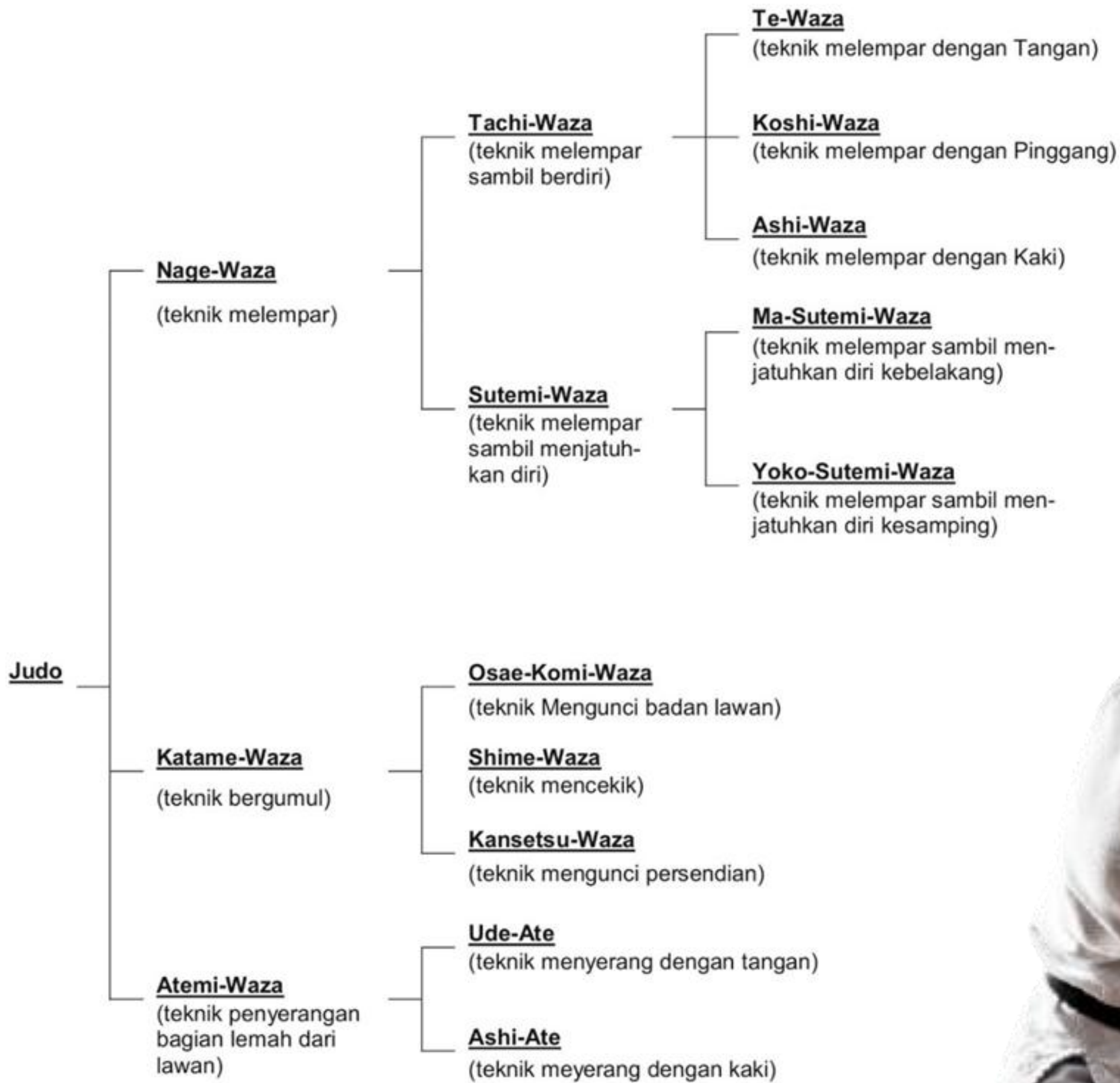
Tsukuri & Kake

Menggabungkan persiapan dan eksekusi teknik

Tsukuri & Kake: Teknik Judo yang Efektif

Teknik Dasar Nage Waza & Katame Waza





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

Contoh Teknik:

Ippon-Seoi-Nage



Seoi-Nage adalah teknik lemparan punggung yang efektif, memanfaatkan momentum untuk mengangkat dan melempar lawan. Teknik ini membutuhkan **keseimbangan** dan **ketepatan** untuk mencapai hasil optimal.

Teknik

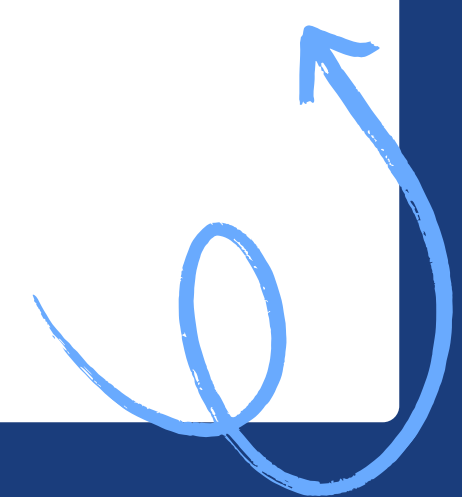
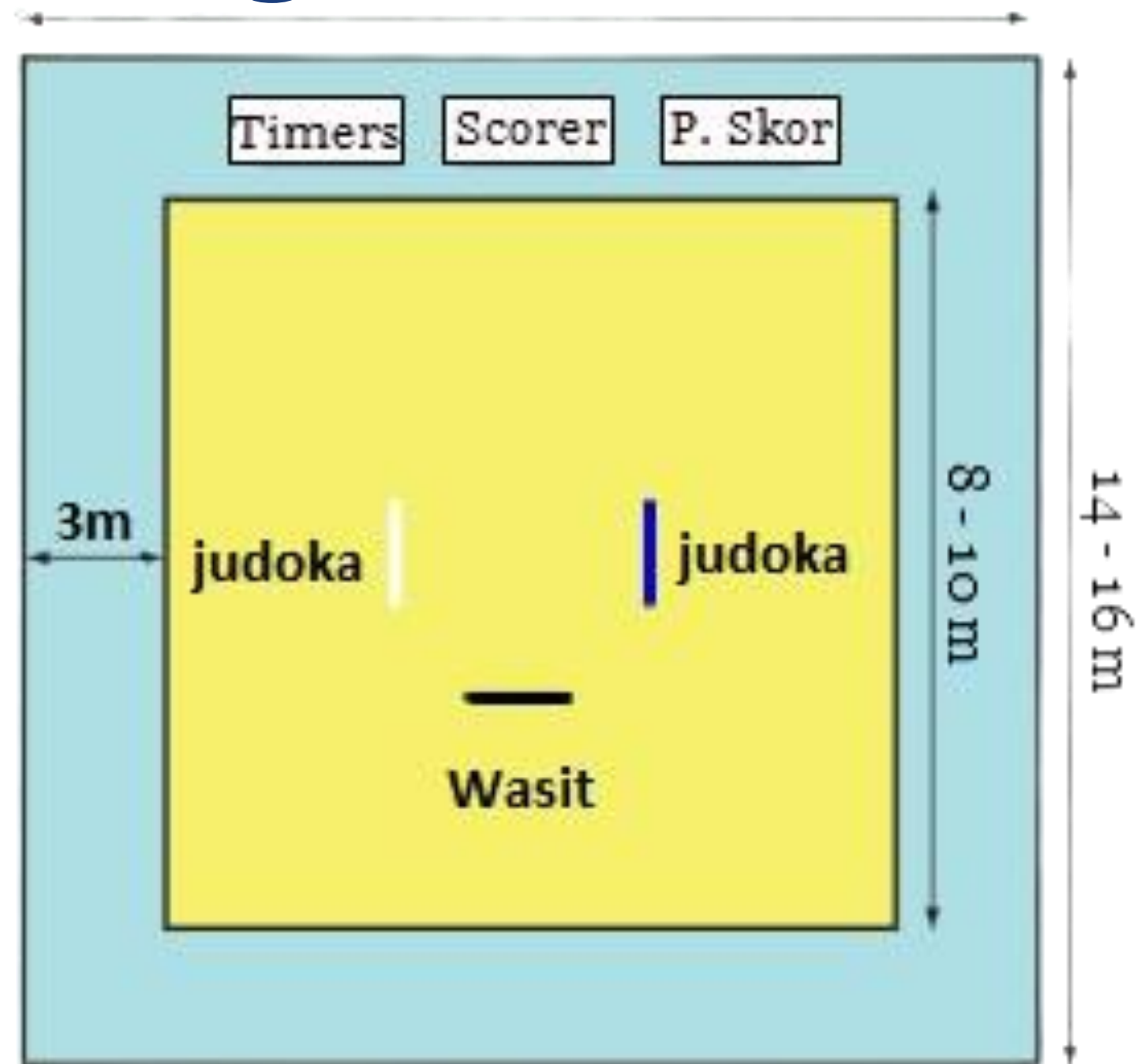
O-SOTO-GARI



O-soto-gari adalah teknik melempar yang dilakukan dengan mengangkat satu kaki lawan menggunakan kaki bagian dalam, **membuat lawan terjatuh** ke arah belakang dengan kekuatan dan momentum, sangat efektif dalam pertandingan.

Kategori Pertandingan Judo

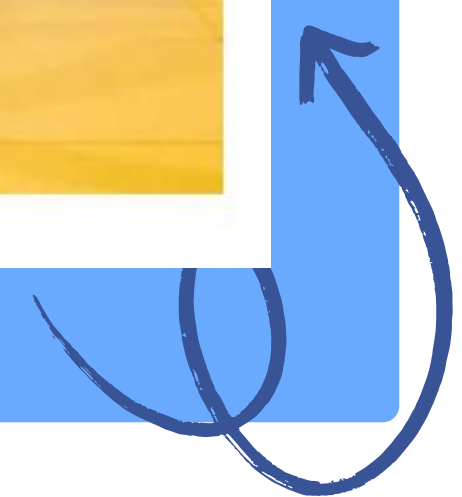
Aturan dan regulasi dalam kompetisi



Tugas Wasit dalam Judo

Memastikan Keadilan dan Keamanan Pertandingan

Sikap memasuki area pertandingan



Gesture
Memberikan poin
Ippon



Gesture
Memberikan poin
Waza - Ari



Gesture
Memberikan poin
Waza – Ari
Awasete Ippon



Gesture
Memberikan Osae
Komi



*Gesture Toketa
(pegangan lepas
untuk Ne Waza)*



*Gesture Matte
(berhenti)*



*Gesture Sono -
mama*



Gesture
Mempersilakan
untuk berdiri



Gesture
membatalkan nilai



Gesture tidak Valid



Gesture Kachi
(memberi
kemenangan)



Gesture
pemanggilan
dokter/medis



*Gesture Pemberian
Hukuman*



Gesture
Tidak ada perlawanan



Gesture
Serangan pura-pura
(*false attack*)



Gesture
Penalti karena tidak memperbaiki judogi



Gesture
Penalti karena
melangkah keluar
arena matras (tatami)



Gesture
Penalti karena
untuk
perebutan
kaki



Gesture
Penalti karena
pemblokiran
satu tangan



Gesture
Penalti karena
menghalangi/
blok dengan 2
tangan



Gesture
Penalti karena
pegangan
satu arah





Peraturan Perwasitan

Nilai-Nilai pada Tachi-waza

Ippon

Waza-ari & Waza-ari awase e-ippon

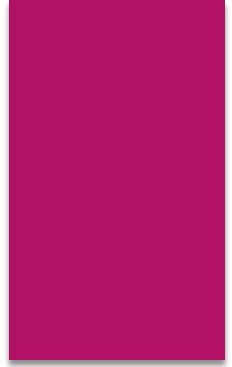
Yuko Nilai terhitung (1, 2, 3, dan seterusnya) tapi tidak bertambah/naik menjadi Waza-ari

Nilai-Nilai pada Tachi-waza

Ippon : Tidak berubah



Waza-ari: mendarat/jatuh lebih dari 90 derajat dengan sumbu bahu, tapi tidak dengan bagian belakang



Nilai-Nilai pada Tachi-waza

Yuko pada Tachi Waza didefinisikan sebagai berikut

1. Jatuh pada sisi samping (90 derajat) atau mendekati jatuh samping
2. Jatuh/mendarat dibagian atas punggung
3. Jatuh/mendatar dibagian samping dengan sumbu bahu dan sikut
4. Jatuh/mendarat diatas bokong (Yuko dan tidak shido)

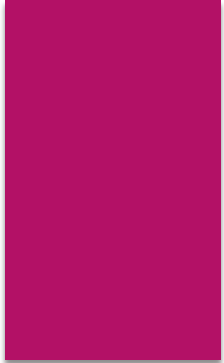


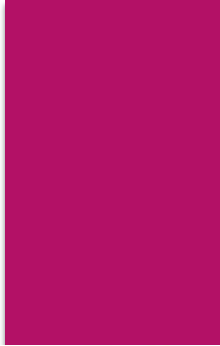
Waktu Osaekomi

Ippon: 20 detik

Waza-ari: 10 detik atau lebih, tapi
kurang dari 20 detik (10-19 det)

Yuko: 5 detik atau lebih, tapi kurang dari 10
detik (5-9 detik)





ANALYSIS VIDEO

1. POIN?

2. POIN?

3. POIN?

4. POIN?

5. POIN?

6. POIN?

7. POIN?

8. POIN?

9. POIN?

10. POIN?

11. POIN?

12. POIN?

13. POIN?

14. POIN?

15. POIN?

16. POIN?

17. POIN?

18. POIN?

19. POIN?

20. POIN?

21. POIN?

22. POIN?

23. POIN?

24. POIN?

25. POIN?

26. POIN?

27. POIN?

Terima Kasih

Mari Berlatih Judo dengan Semangat



Referensi Buku Judo

Internasional	Buku Indonesia	Organisasi & Regulasi Resmi
Kodokan Judo Institute. (2014).	Suharjana. (2018).	PB PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia). (2019).
Kodokan Judo. Tokyo: Kodansha International. → Buku paling otoritatif tentang judo (teknik, prinsip, filosofi Jigoro Kano).	Dasar-Dasar Judo. Yogyakarta: UNY Press. → Cocok sebagai buku ajar perkuliahan di FKIP/Olahraga.	Buku Pedoman Judo Indonesia. Jakarta: PB PJSI. → Referensi resmi judo di Indonesia (teknik, peraturan, pembinaan).
Inoue, K., & Sato, N. (2017).	Santoso, D. (2020).	
Best Judo. Tokyo: Kodansha. → Teknik judo modern, cocok untuk atlet dan pelatih.	Pembelajaran Judo di Pendidikan Jasmani. Jakarta: Kencana. → Pendekatan pedagogis judo untuk mahasiswa dan guru PJOK.	
Daigo, T. (2016).		
Kodokan Judo Throwing Techniques. Tokyo: Kodansha. → Referensi teknik lemparan (nage-waza) secara detail.		
Mifune, K. (2015).		
The Canon of Judo. Tokyo: Kodansha. → Buku klasik, masih sangat relevan untuk filosofi dan teknik tingkat lanjut.		
IJF – International Judo Federation. (2020).		
IJF Refereeing Rules & Teaching Methodology. → Acuan resmi peraturan dan metode pembelajaran judo.		
Sato, S. (2018).		
Judo for Physical Education. Tokyo: Gakken. → Cocok untuk pembelajaran judo di sekolah & kampus.		
Brown, S. (2017).		
Judo Basics. London: Crowood Press. → Buku pengantar teknik dasar judo untuk pemula.		
Franchini, E. (2015).		
High-Performance Judo. Champaign: Human Kinetics. → Referensi ilmiah latihan fisik judo (kekuatan, daya tahan, periodisasi).		
Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019).		
Periodization Training for Sports. Human Kinetics. → Digunakan untuk menyusun program latihan atlet judo.		





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

UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2025/2026

MATA KULIAH : **JUDO**
HARI/TANGGAL : **SENIN/5 JANUARI 2026**
WAKTU : **10.00 s.d 13.30 WIB**
KELAS : **24A1, 24A2, 24A3**
SIFAT : **PRAKTEK**
DOSEN : **Dr. DANARSTUTI UTAMI, M.Or., AIFO-P**

CPL : S1, S2, S4, S9, S10, P4, KU5, KU6, KK1, KK4, KK8,

CPMK : 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, dan simulasi pertandingan, serta melatih/mengajar pemula.

Aturan mempraktekkan UAS:

- ✓ Silahkan membaca do'a terlebih dahulu sebelum mempraktekkan UAS!
- ✓ Isi identitas mahasiswa pada lembar UAS!
- ✓ Menandatangani Daftar Hadir yang telah disediakan!
- ✓ Setiap mahasiswa dilarang bekerjasama dengan mahasiswa yang lain selama melaksanakan praktek UAS!

1. Bobot 15%

Mahasiswa mendemonstrasikan 3 teknik dasar Judo, terdiri dari:

- a. 3 teknik Nage-waza (lemparan)
- b. 3 teknik Osaekomi-waza (kuncian)
- c. 3 teknik Ukemi (jatuhan)

2. Bobot 10%

Mahasiswa mendemonstrasikan 1 teknik lanjutan Judo, misalnya:

- a. Kombinasi nage-waza
- b. Transisi lemparan ke kuncian

3. Bobot 10%

Mahasiswa:

- a. Menunjukkan gesture wasit (ippon, waza-ari, mate, waza-ari-awasete-ippon)
- b. Menjelaskan 1 contoh pelanggaran (shido)

4. Bobot 10%

Mahasiswa mengikuti simulasi pertandingan Judo (randori/shiai ringan)

5. Bobot 5%

Mahasiswa mensimulasikan cara mengajar 1 teknik dasar Judo kepada pemula.

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER : 3

TAHUN AKADEMIK : 2025/2026

Telah dilakukan validasi Praktek Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Fakultas Sains dan Teknologi							
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan							
3	Mata Kuliah/Kelas	Judo							
4	Validator								
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project	v	Lainnya (sebutkan)
			Presentasi		Speaking		Take Home		Praktek
6	Hal-hal yang perlu dicatat	v	Langsung praktek Lapangan						

Unsur Validasi Soal		Validasi	Keterangan
1	Kesesuaian praktek ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)		
2	Praktek ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa		
3	Praktek ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran matakuliah		
4	Praktek ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa		
5	Praktek ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan mahasiswa		
6	Praktek ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh mahasiswa		

Divalidasi Tanggal

Divalidasi oleh

NIS.

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : _____

Yang Menyerahkan

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

Yang Menerima



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

UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2025/2026

MATA KULIAH JUDO

NAMA MAHASISWA :

NOMOR ABSEN :

DOSEN PENGAMPU :

PRAKTEK 1 – Teknik Dasar Judo (Bobot 15 Poin)

(Ukemi, Nage-waza, Osaekomi-waza)

Aspek Penilaian	Kriteria Sangat Baik (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (1–2)	SKOR
Ketepatan teknik	Gerakan tepat & sesuai prinsip	Ada kesalahan kecil	Teknik kurang mantap	Teknik salah	
Keseimbangan & kontrol	Seimbang & terkendali	Sedikit goyah	Kurang stabil	Tidak terkendali	
Keselamatan & kerapian	Sangat aman & rapi	Aman	Kurang rapi	Berisiko cedera	
Total					

PRAKTEK 2 – Teknik Lanjutan Judo (Bobot 10 Poin)

(Kombinasi nage-waza, transisi lemparan ke kuncian)

Aspek Penilaian	Kriteria Sangat Baik (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (1–2)	SKOR
Ketepatan teknik	Tepat & efektif	Hampir tepat	Kurang mantap	Salah teknik	
Kelancaran transisi	Sangat lancar	Lancar	Kurang lancar	Terputus	
Total					

PRAKTEK 3 – Peraturan & Perwasitan Judo (Bobot 10 Poin)*(Gesture wasit & penjelasan pelanggaran)*

Aspek Penilaian	Sangat Baik (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (1–2)	SKOR
Gesture wasit	Tepat & jelas	Hampir tepat	Kurang tegas	Salah gesture	
Pemahaman aturan	Penjelasan sangat tepat	Tepat	Kurang lengkap	Salah konsep	
Total					

PRAKTEK 4 – Simulasi Pertandingan Judo (Bobot 10 Poin)*(Randori/Shiai ringan)*

Aspek Penilaian	Kriteria Sangat Baik (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (1–2)	SKOR
Kepatuhan aturan	Selalu patuh	Patuh	Kadang melanggar	Sering melanggar	
Sportivitas	Sangat sportif	Sportif	Kurang sportif	Tidak sportif	
Kontrol teknik	Aman & terkendali	Cukup aman	Kurang kontrol	Berbahaya	
Total					

PRAKTEK 5 – Metode Mengajar Judo Pemula (Bobot 5 Poin)

Aspek Penilaian	Kriteria Sangat Baik (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (1–2)	SKOR
Metode mengajar	Jelas & sistematis	Jelas	Kurang runtut	Tidak jelas	
Komunikasi & keselamatan	Sangat baik	Baik	Kurang	Tidak aman	
Total					

Presensi Kuliah

PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

Semester Genap Tahun Akademik
2025/2026



Dr. Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P
Judo

24.A1, 24.A2, 24.A3



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : JUDO [T16320]
Bobot : 2 SKS
Dosen : DANARSTUTI UTAMI [0521048401]

Kelas : 16-24.A2
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	12/9	Pra persepsi	Pengertian dan keayakanan Hts Klich Judo	20	Ut
II	19/9	Sejarah Judo	Mengelaskan Htg sejarah Judo	20	Ut
III	26/9	Sejarah Judo di Indonesia & dunia	Mengelaskan sejarah judo di Indonesia dan dunia	20	Ut
IV	3/10	demonstrasi teknik dasar judo	demonstrasi teknik dasar judo	19	Ut
V	10/10	demonstrasi teknik dasar judo	demonstrasi teknik dasar judo	20	Ut
VI	17/10	demonstrasi teknik dasar judo	demonstrasi teknik dasar judo	20	Ut
VII	24/10	teknik lanjutan bermain judo	latihan berbagai teknik lanjutan judo	20	Ut
VIII	31/10	teknik dan peraturan pertandingan judo	peraturan pertandingan judo	20	Ut
IX	7/11	teknik pertandingan kelas: UF	peraturan pertandingan	19	Ut
X	14/11	teknik pertandingan kelas: ISF	peraturan pertandingan	20	Ut
XI	21/11	praktek simulasi Randone	simulasi pertandingan	21	Ut
XII	28/11	praktek Randone	simulasi pertandingan	21	Ut
XIII	5/12	Randone	praktek pertandingan	20	Ut
XIV	12/12	kehadiran melatih Pemula	relatif pemula	21	Ut
XV	19/12	kehadiran mengajar Pemula.	mengajar dasar judo pemula.	21	Ut

**PENILAIAN MATA KULIAH
JUDO 16-24.A3**

NO	NAMA	NP Mahasiswa	NILAI
1	Anggi Pranata Wibawa	24111600061	A-
2	PINO GROMEZEFA	24111600072	A-
3	Muhamad Hanif Al Robani	24111600078	A-
4	MUHAMMAD' AFIF KURNIAWAN	24111600080	A-
5	Dio Raka Ramadhan	24111600083	A-
6	Eko Dwi Saputro	24111600085	A-
7	TAMAM SOFAN YUNIDA	24111600086	E
8	Dredek Prayogi	24111600089	A
9	KRISTINA IYAI	24111600090	B+
10	Galuh Fajar Hidayat	24111600093	A-
11	Yasqi Manda Saputra	24111600094	A-
12	Fadhlan Yughni Shidiq	24111600095	A-
13	Chessa Agit Kisnawidatama	24111600098	A-
14	Zaki Pratama Antoni	24111600099	A-
15	MUHAMMAD ZUHRI WAFA	24111600100	A-
16	Raihan Izha Mahendra	24111600103	A-
17	TRI CAHYO NUGROHO	24111600106	A-
18	ABIYOGA DHANU PRADANA	24111600107	A-
19	GALANG ADITAMA	24111600108	A-
20	Faozan Fadlam Wiliardi	24111600109	A-