

DU-JUDO10

Panduan Sport Talent Identification

Atlet Judo Usia 10-13

Danarstuti Utami | Siswantoyo

Dalam buku “Panduan Sport Talent Identification Atlet Judo Usia 10 - 13 Tahun” menggambarkan susunan pembahasan yang terarah mengenai pemanduan bakat dalam olahraga judo. Bab I Pendahuluan menjelaskan dasar pemikiran penyusunan karya ini yang mencakup latar belakang pentingnya pemanduan bakat, prinsip-prinsip dasar dalam olahraga, serta tahapan proses identifikasi bakat atlet. Bab II berfokus pada dasar olahraga judo, dengan pembahasan mengenai pengertian, karakteristik, dan filosofi judo, serta konsep pemanduan bakat yang diterapkan dalam cabang olahraga ini. Bab III mengangkat paradigma baru dalam identifikasi bakat judo, dimulai dari analisis gerak yang mencakup deskripsi gerak dasar dan kebutuhan biomotor, hingga panduan pelaksanaan yang memuat tahapan praktis seperti urutan pelaksanaan, tempat, pakaian, persiapan pre-test, instruksi kepada peserta, percobaan, dan petunjuk pelaksanaan. Bab IV membahas secara rinci prosedur dan pelaksanaan tes, meliputi prosedur umum, serta petunjuk pelaksanaan yang mencakup pengukuran antropometri, tes kemampuan fisik atau biomotor, dan skill test yang berhubungan dengan teknik khusus dalam cabang olahraga judo.

Penyusunan buku ini dapat dijadikan sebagai salah satu dasar dalam tolok ukur dan referensi tentang keberbakatan olahraga Judo. Semoga buku ini bermanfaat bagi civitas, akademika, pelatih, masyarakat dan pengampu kepentingan dalam bidang olahraga khususnya identifikasi minat dan bakat istimewa olahraga Judo.



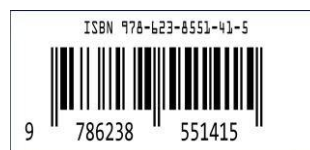
UPY Press

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Unit 1 Gedung B Lantai 2

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta

Telp (0274) 376808, 373198, 418077, Fax (0274) 376808

Email: upypress@gmail.com, Web: upypress.upy.ac.id



Danarstuti Utami | Siswantoyo

DU-JUDO10 Panduan Sport Talent Identification Atlet Judo Usia 10-13

UPY
Press

DU-JUDO10

Panduan Sport Talent Identification

Atlet Judo Usia 10-13

2025



Danarstuti Utami
Siswantoyo

DU-JUDO10 :
Panduan Sport Talent Identification Atlet Judo
Usia 10-13

Penulis:
Danarstuti Utami
Siswantoyo



DU-JUDO10 : Panduan Sport Talent Identification Atlet Judo Usia 10-13

Penulis : Danarstuti Utami
Siswantoyo

Editor : Reza Diapratama

Layout : Prayitno

Cover : Reza Diapratama

Cetakan Pertama, November 2025

17 cm x 23 cm + vii + 82

ISBN :

Penerbit :

UPY Press

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Unit 4 Lantai 4

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta

Telp (0274) 376808, 373198, 418077, Fax (0274) 376808

Email: upypress@gmail.com

Web: upypress.upy.ac.id

®Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulisan ini tanpa izin tertulis dari

Penerbit

Cetakan I, November 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan buku DU-JUDO10: panduan ini dapat terselesaikan dengan baik. Dalam buku ini penulis membahas mengenai “Panduan *Sport Talent Identification* Atlet Judo Usia 10 - 13 Tahun”.

Penulis menyampaikan terimakasih kepada berbagai pihak yang membantu penyusunan buku panduan ini, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu dasar dalam tolok ukur dan referensi tentang keberbakatan olahraga Judo. Penulis berharap semoga buku panduan ini bermanfaat bagi civitas, akademika, pelatih, masyarakat dan pengampu kepentingan dalam bidang olahraga khususnya identifikasi minat dan bakat istimewa olahraga Judo.

Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam buku panduan ini terdapat kekurangan, untuk itu kami harap kritik, saran dan usulan demi perbaikan dimasa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa sarana yang membangun. Semoga buku panduan sederhana ini dapat bermanfaat dan membantu semua pihak dalam membina dan mengevaluasi calon Pejudo berprestasi. Amin.

Yogyakarta, Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. PRINSIP DALAM OLAHRAGA.....	3
C. TAHAPAN PEMANDUAN BAKAT.....	4
BAB II. DASAR OLAHRAGA JUDO.....	6
A. OLAHRAGA JUDO.....	6
B. PEMANDUAN BAKAT.....	7
BAB III. PARADIGMA BARU <i>TALENT IDENTIFICATION JUDO</i>	12
A. ANALISA GERAK.....	13
1. Deskripsi Gerak dasar.....	13
2. Kebutuhan Biomotor cabang olahraga judo.....	16
B. PANDUAN PELAKSANAAN.....	22
1. Urutan Pelaksanaan.....	22
2. Tempat Pelaksanaan.....	25
3. Pakaian.....	26
4. Persiapan <i>Pre-Test</i>	26
5. Instruksi-Instruksi Kepada Testi.....	26
6. Percobaan.....	27
7. Petunjuk Pelaksanaan.....	27
BAB IV. PROSEDUR DAN PELAKSANAAN.....	28
A. PROSEDUR.....	28
B. PETUNJUK PELAKSANAAN.....	29
1. Antropometri.....	29

2. Tes Kemampuan Fisik (<i>Biomotor</i>).....	37
3. <i>Skill Test</i> /Teknik Kecabangan.....	56
PENUTUP.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 pasal 20).

Sistem pembangunan olahraga tidak bisa dilaksanakan dengan cara instan apalagi perencanaan seadanya “asal jalan” tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara logis, analitis dan sistematis. Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang tampak dan terukur, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan pendekatan secara ilmiah mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Ketika dilihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas yang dihasilkan ditentukan oleh masukan dan kualitas proses pembinaan yang terjadi.

Perkembangan prestasi olahraga merupakan hasil dari perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental olahragawan yang diperoleh melalui proses pemilihan atlet berbakat dan pembinaan yang tepat. Keberhasilan pencapaian prestasi dalam olahraga juga ditentukan penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan proses latihan secara kontinyu, bertahap dan berkelanjutan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sejak usia dini, yaitu periode umur anak kurang lebih 6 tahun, sampai dengan 14 tahun (6 s.d 14 tahun), merupakan bagian dari kebijaksanaan nasional. Kiranya hal ini sudah tidak dapat ditawar-tawar lagi. Apabila kita ingin mempunyai atlet yang unggul, di mana mempunyai ukuran antropometri fisik dan karakteristik psikologi yang performa. Hal ini dapat diperoleh melalui pengindentifikasian yang menggunakan metode dan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yang menandai (KONI, 2000. Gerakan Nasional Garuda Emas 1997-2007, buku I: 1).

Atlet muda secara fisik berkembang, dari anak usia dini hingga remaja dan taruna, dengan ini berarti mereka memiliki kemampuan yang berbeda untuk beradaptasi terhadap cabang olahraga Judo dan untuk alasan ini, program pelatihan Judo atlet junior tidak boleh disamakan dengan program latihan atlet senior dengan diperkecil versi program pelatihannya.

Program pembinaan atlet berbakat dalam cabang olahraga Judo dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga membutuhkan pemilihan atlet

yang berbakat untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena atlet berbakat merupakan pondasi dasar pada setiap cabang olahraga.

Pemilihan atlet berbakat memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi puncak. Sistem pemanduan bakat dapat dilakukan dengan tes dan pengukuran sesuai dengan cabang olahraga dengan cara mengidentifikasi karakteristik, antropometri, biometrik, riwayat kesehatan dan psikologi, dengan demikian akan didapat calon atlet Judo yang berkualitas untuk dibina dan kembangkan, sehingga tanah air Indonesia berpeluang mendapat atlet-atlet Judo handal yang dapat dibanggakan nantinya.

B. PRINSIP DALAM OLAHRAGA

Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 sebagai berikut :

1. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.
2. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi
3. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
4. Pemerintah Pusat, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi.

C. TAHAPAN PEMANDUAN BAKAT

Pemanduan minat dan bakat sesuai dengan UU no. 20/2003 tentang Sisdiknas: pasal 5 ayat 4, "warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak mendapatkan pendidikan khusus", hal ini merupakan tahap awal untuk menjaring calon-calon atlet yang sangat potensial dan mampu berprestasi tinggi dimasa yang akan datang.

Terkait dengan hal tersebut pemanduan bakat ini sangat diperlukan. Identifikasi keberbakatan dapat dikategorikan kedalam tiga tahapan yaitu *the primary phase*, *the secondary phase*, dan *the final phase*, adapun tahap tersebut dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

THE PRIMARY PHASE	THE SECONDARY PHASE	THE FINAL PHASE
PRE-PUBERTY (3-10 THN)	Perempuan = 10-15 THN Laki-laki = 10-17 THN	NATION TEAM CANDIDATE
3 MAIN CONCEPT: - BIOMETRIC - LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT - GENETIC DOMINAN; HEIGHT	- BIOMETRIC - TECHNIQUES - PHYSIOLOGICAL PARAMETER - PSYCHOLOGICAL	- PERIODICAL MEDICAL - PSYCHOLOGICAL & TRAINNING TEST - PHYSIOLOGICAL ADAPT TRAINNING & STRESS

Tabel 1 : Tahapan Pemanduan Bakat Olahraga
(sumber: Bompas, 1994. *Teory and Methodology of Training*)

Berdasarkan pada tabel diatas, maka faktor yang akan dijadikan indikator keberbakatan juga mengalami perkembangan. Hal ini tersebut juga akan mempengaruhi jenis dan jumlah item tes ataupun instrumen yang akan digunakan, sehingga hal ini akan menjadi perhatian saat seleksi atau identifikasi bakat tersebut.

Prosedur penyusunan Instrumen pengukuran menurut James R Morrow dkk (2011: 284-286) meliputi langkah-langkah : *review criteria of good tes, analyze sport to be tested, preview literature, select test items, establish procedures, peer review, pilot study, determine validity reliability objectivity, develop norms, construct test manual*. Artinya adalah meninjau kriteria tes yang baik, menganalisis olahraga yang akan diuji, sastra pratinjau, pilihan item tes, menetapkan prosedur, peer review, studi percontohan, menentukan reliabilitas validitas objektivitas, mengembangkan norma-norma, membuat panduan tes.



DASAR OLAHRAGA JUDO

A. OLAHRAGA JUDO

Judo menurut Kano (1989: 16) mempunyai arti sebagai berikut *The word jujutsu and judo are each written with two chinese characters. The "ju" in both is the same and means gentleness or giving away. The meaning of "jutsu" art practice and "do" means principle or way. The way being as the concept of life it self. Jujutsu may be translated as "the gentle art" judo as "the way of gentleness" with the implication of first giving way to ultimately gain victory.*

Maksud dari pernyataan diatas adalah kata jujutsu dan judo ditulis dalam dua karakter cina. Arti "ju" pada kedua kata tersebut sama dan berarti lemah lembut atau memberi jalan, sedangkan "jutsu" berarti seni atau latihan dan "do" berarti prinsip atau cara. Cara yang menjadi pengertian dari hidup itu sendiri. *Jujutsu* boleh diterjemahkan dengan seni yang lemah lembut, judo berarti cara yang lemah lembut untuk memperoleh kemenangan.

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 kuncian, patahan, dan cekikan dengan menekankan pada penggunaan tangan, kaki, dan pinggang sebagai subyek gerakannya, yang kemudian dinamakan Judo (Dachjan Elias, dkk, 1990: 1).

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, maka dari itu diperlukan keberbakatan olahraga judo.

B. PEMANDUAN BAKAT

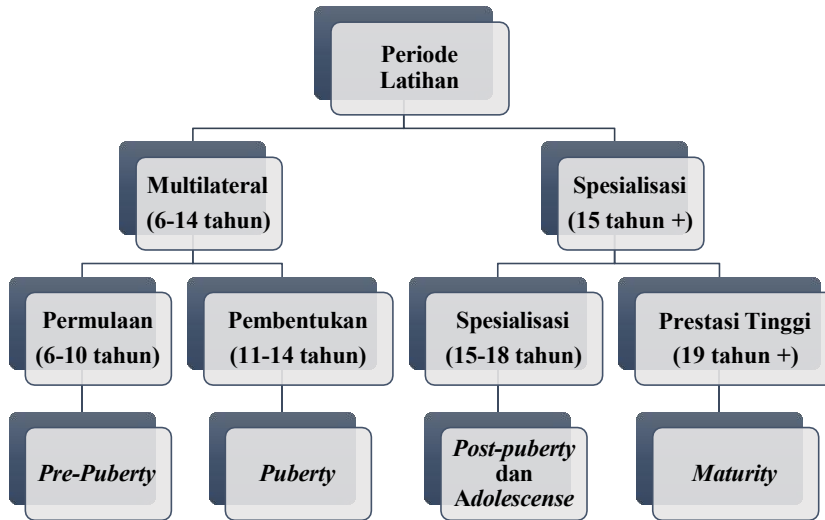
Bakat adalah dasar kepandaian, sifat dan pembawaan yang di bawa sejak lahir (Depdiknas, 2002: 93). Definisi lain tentang pemanduan bakat dikatakan sebagai suatu usaha yang dilakukan untuk memperkirakan dengan probabilitas yang tinggi peluang seseorang yang berbakat dalam olahraga prestasi untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya. (Mansur, 2011:6).

Pendapat lain dikemukakan Depdiknas (2003: 7) pemanduan bakat adalah proses dimana anak-anak dianjurkan berpartisipasi di cabang olahraga dimana mereka kemungkinan besar dapat berhasil, didasarkan kepada hasil-hasil tes dari parameter-parameter terpilih. Pembagian bakat kita kenal dengan bakat umum yaitu: bakat yang dimiliki setiap orang, meskipun berbeda dalam kadarnya yang biasa disebut intelegensia. Bakat khusus yaitu: kemampuan yang menonjol pada seseorang yang tidak terdapat pada setiap orang. Sedangkan bakat olahraga yaitu: Kemampuan dasar yang berkenaan dengan penampilan gerak (motor performance) dan merupakan kombinasi dari beberapa kemampuan dengan sikap badan seseorang (M. Furqon H dan Muchsin Doewes, 1999: 1).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, yang dimaksudkan dengan bakat adalah dasar (kepandaian, sifat, dan pembawaan) yang dibawa dari lahir dan dalam *Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language* dinyatakan sebagai *a special natural ability*. Dari pengertian bakat di atas, selanjutnya dapat kita simpulkan bahwa bakat olahraga adalah proses identifikasi dan pemberian ciri-ciri (karakteristik) terhadap dasar kemampuan anak yang dibawa sejak lahir sehingga dapat melandasi untuk keterampilan pada cabang olahraga tertentu.

Secara umum, pembinaan dan pengembangan olahraga sejak usia dini, yaitu periode umur anak kurang lebih 6 tahun, sampai dengan 14 tahun (6 s.d 14 tahun), merupakan bagian dari kebijaksanaan nasional. Periodisasi latihan dapat dibagi kedalam

multilateral (usia 6-14 tahun) dan spesialisasi (usia 15 tahun keatas). Periode latihan multilateral dapat diklasifikasikan lagi kedalam dua kelompok, yaitu periode permulaan berkisar antara usia 6-10 tahun dan periode pembentukan berkisar antara usia 11-14 tahun. Adapun penjelasan pada gambar berikut:



Gambar 1. Periodisasi Latihan
(sumber: APORI, 2014: 2)

Untuk mengetahui dan menilai keberbakatan judo harus dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran tersebut harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik olahraga judo. pengukuran ini merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur atlet judo usia 10 – 13 tahun.

Buku panduan ini disusun salah satunya untuk dapat dipergunakan oleh para pelatih, pembina, pencari bakat, maupun *stakeholder* (Klub Judo, Pengkab PJSI, Pengprov PJSI, PB PJSI,

dll). Buku panduan ini memuat petunjuk-petunjuk, prosedur dan tata cara pelaksanaan tes sebagai tolok ukur keberbakatan atlet judo. Selain itu buku panduan ini dapat digunakan sebagai pedoman bagi pelatih judo dalam upaya mengetahui dan mengevaluasi kondisi calon atlet judo sebelum mengikuti latihan. Setelah tes dilakukan, hasil tes tersebut dapat dijadikan dasar untuk menyusun program latihan fisik yang baik. Dengan adanya buku panduan ini, diharapkan dapat membantu dan mempermudah pelatih dalam memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan judo.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dilapangan oleh para atlet judo junior, senior, pelatih judo, praktis judo, pakar judo, ahli kondisi fisik, ahli tes kesehatan serta tes dan pengukuran, dihasilkan beberapa item tes yang dibutuhkan untuk menilai dan mengevaluasi keberbakatan atlet judo adalah tes antropometri, tes ini memiliki peran yang sangat penting dalam olahraga Judo yaitu meliputi tinggi badan, berat badan, lemak, tinggi duduk, kemudian tes tahap kedua yaitu tes kemampuan fisik (*biomotor*) meliputi *wall sit*, *push up*, *back up*, *sit ups*, *side step test*, duduk raih ujung kaki (*sit and reach*) dengan meteran box, *dynamic balance test*, dan tes naik turun bangku (*havard step test*).

Perlu diperhatikan bahwa naik turun bangku (*havard step test*) dilaksanakan yang paling akhir dalam tes tahap kedua. Selanjutnya tes *skill* atau kemampuan teknik/ketrampilan dalam judo meliputi tes kecabangan yaitu teknik jatuh (*ukemi waza*) jatuh samping kanan, samping kiri, depan, belakang dan juderi. Item tes diatas sudah

disesuaikan dengan karakteristik judo, dan dari perolehan hasil tes diharapkan dapat membantu dalam penyusunan program latihan untuk atlet berbakat dan item tes tersebut dapat digunakan untuk meramal bakat seseorang yang nantinya diharapkan dapat digunakan untuk mencapai prestasi puncak bila mendapatkan latihan yang baik.



PARADIGMA BARU *TALENT IDENTIFICATION JUDO*

Judo saat ini merupakan cabang bela diri yang populer, bahkan telah menjadi cabang olahraga resmi Olimpiade. Prestasi pada cabang olahraga Judo di Indonesia saat ini mengalami *fluktuasi*. Keadaan tersebut terjadi karena beberapa faktor antara lain faktor sosial, ekonomi dan politik yang masih labil. Agar prestasi judo dapat diraih secara optimal diperlukan perencanaan yang “mapan” karena tidak terlepas dari pola pembinaan yang dilakukan.

Pemilihan atlet berbakat memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi puncak. Sistem pemanduan bakat dapat dilakukan dengan tes dan pengukuran sesuai dengan cabang judo dengan cara mengidentifikasi karakteristik, antropometri, biometrik, riwayat kesehatan dan psikologi, dengan demikian akan didapat calon atlet Judo yang berkualitas untuk dibina dan kembangkan, sehingga tanah air Indonesia berpeluang mendapat atlet-atlet Judo handal yang dapat dibanggakan nantinya.

Talent identification judo usia 10 – 13 tahun merupakan paradigma baru, karena sebelumnya belum ada dan pengembangan tentang identifikasi keberbakatan judo, adapun *talent identification* perkembangan judo sampai dengan saat ini dan *talent identification* judo paradigma baru lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Paradigma baru *talent identification*

<i>Talent Identification</i> Judo Saat ini	<i>Talent Identification</i> Judo Paradigma Baru
➤ Belum ada buku tentang identifikasi bakat olahraga judo usia 10 -13 tahun	➤ Sudah ada buku tentang identifikasi bakat olahraga judo usia 10 – 13 tahun
➤ Belum ada instrumen tes yang tepat untuk mengukur keberbakatan judo usia 10 - 13 tahun	➤ Sudah ditemukan instrumen tes yang tepat untuk mengukur keberbakatan judo usia 10 -13 tahun
➤ Belum terdapat buku panduan tentang <i>sport talent identification</i> judo usia 10 – 13 tahun	➤ Sudah terdapat buku panduan tentang <i>sport talent identification</i> judo usia 10 – 13 tahun
➤ Awal mengikuti program latihan, atlet usia 10 -13 tahun belum diadakan tes identifikasi bakat	➤ Awal mengikuti program latihan, atlet usia 10 -13 tahun diharapkan agar dapat mengikuti tes identifikasi bakat

A. ANALISA GERAK

1. Deskripsi Gerak dasar

Pertandingan dalam cabang olahraga Judo terbagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu kategori tanding perorangan, kategori beregu dan kategori *kata*. Kategori tanding perorangan adalah pertandingan (*randore*) yang menampilkan 2 (dua) orang pejudo dari kubu yang berbeda dan saling berhadapan dengan menggunakan teknik-teknik dalam judo berupa serangan atau dengan menggunakan tenaga lawan yang telah ditentukan dengan sebuah teknik bantingan, kuncian atau patahan.

Kategori beregu adalah pertandingan (*randore*) sama dengan perorangan, hanya saja kategori beregu dilakukan oleh 5 (lima) pejudo dan 5 (lima) pejudo dari kubu yang berbeda dengan bergantian melakukan pertandingan (*randore*), sedangkan kategori *kata* adalah pertandingan judo yang menampilkan seorang pejudo yang memperagakan teknik judo dalam bentuk keindahan/seni dalam judo secara kompak, benar, tepat, indah, dan dengan penuh penjiwaan.

Meskipun terbagi dalam 3 (tiga) kategori, namun prinsip gerak dasar dalam judo memiliki karakteristik yang sama. Pada setiap proses pemanduan identifikasi bakat, pelatih harus mampu memahami dan menganalisis karakteristik gerak dasar olahraga judo, secara garis besar karakteristik yang perlu dipertimbangkan dalam proses pemanduan bakat pada olahraga judo, diantaranya adalah: predominan sistem energi, otot, dan ekstremitas yang bekerja, lama pertandingan, jenis olahraga, macam gerak dan teknik yang digunakan. Adapun karakteristik gerak dasar dalam cabang olahraga judo dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Predominan Sistem energy

Pada cabang olahraga Judo memerlukan energi aerobik yaitu dengan menggunakan oksigen. Predominan sistem energi berkaitan dengan pemilihan metode latihan, yaitu dengan mengetahui predominan energi yang digunakan dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode peningkatannya. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, untuk predominan sistem energi cabang olahraga judo adalah aerobik oleh karena setiap

gerakan yang dilakukan membutuhkan *timing* yang tepat/waktu yang singkat.

b. Jenis otot

Dalam tubuh manusia secara garis besar terdapat otot yang dikelompokkan menjadi 2 (dua) yaitu otot merah (*slow twist*) dan otot putih (*fast twist*). Disebut otot merah karena banyak mengandung *haemoglobin*, sehingga otot merah lebih sesuai dengan cabang olahraga yang memerlukan daya tahan aerobik dan otot putih untuk cabang olahraga anaerobik, sedangkan pada otot putih lebih tepat untuk cabang olahraga yang memerlukan kecepatan.

c. Otot dan Ekstremitas yang Bekerja

Pada cabang olahraga Judo gerakan yang dilakukan didominasi oleh otot ekstremitas atas dan ekstremitas bawah. Olahraga ini memerlukan ekstremitas bawah sebagai penyangga dan sumber energi. Otot-otot yang dominan pada cabang olahraga Judo antara lain tungkai atas dan panggul, dada dan lengan atas, punggung dan tungkai belakang atas, pinggang, tungkai bawah dan engsel, bahu dan lengan atas belakang, perut, dan otot lengan atas bagian depan.

d. Lama Pertandingan

Pada cabang olahraga Judo yang biasa digunakan adalah sistem pertandingan *repechage*, sehingga lama waktu berlangsungnya pertandingan rata-rata 3 - 4 menit dalam satu babak dan dilakukan kurang lebih 3 - 5 babak yang diselingi istirahat antar ronde untuk *recovery* dan waktu interval untuk pejudo selama bertanding. Selama bertanding pejudo

menggunakan teknik bantingan, patahan dan cekikan yang tidak mungkin dilakukan secara terus menerus artinya membutuhkan jeda untuk mengatur kembali serangan berikutnya, dengan demikian pemanfaatan *recovery* dan interval tersebut akan berpengaruh terhadap kebutuhan predominan sistem energi yang digunakan pada saat pertandingan judo (*randore*).

e. Jenis Olahraga

Jenis olahraga dibedakan menjadi *body contact* dan *non body contact* serta perorangan dan beregu, Judo adalah jenis olahraga *body contact*. Pada pertandingan judo seluruh area pertandingan yang ditentukan merupakan wilayah yang harus dijangkau, artinya memerlukan aktivitas dan mobilitas gerak yang tinggi untuk dapat mengambil/membanting lawan, sehingga diperlukan stamina daya tahan yang baik agar pejudo dapat meraih prestasi maksimal dalam pertandingan.

f. Teknik dalam judo

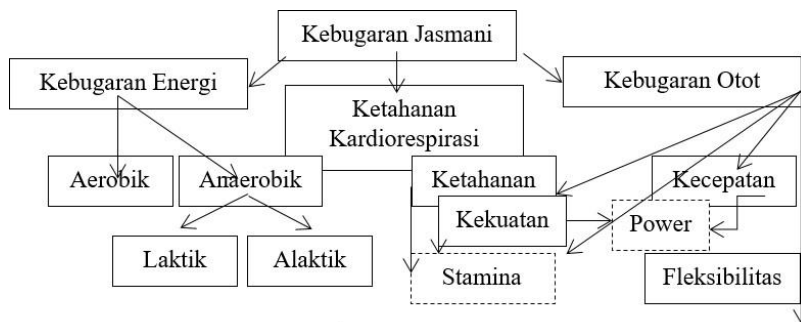
Teknik dalam olahraga judo termasuk gerak *lokomotor*, *non lokomotor* dan manipulasi serta kombinasi diantara ketiganya dilihat dari konsep gerak dasar dan gerak teknik. Sehingga hal ini sangat diperlukan dalam pemanduan/pencarian bakat olahraga judo untuk dipersiapkan pada pencapaian prestasi optimal.

2. Kebutuhan Biomotor cabang olahraga judo

Komponen dasar biomotor yang diperlukan pada cabang olahraga judo diantaranya adalah kekuatan, ketahanan, dan kecepatan. Komponen biomotor *power*, stamina, koordinasi,

fleksibilitas, keseimbangan dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor, apabila komponen biomotor dilatihkan maka secara otomatis akan menghasilkan *power*, stamina, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan dan kelincahan.

Namun secara garis besar komponen biomotor dipengaruhi oleh kondisi 2 (dua) hal yaitu kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi terdiri atas kapasitas aerobik dan kapasitas anaerobik. Dalam pembahasan kebugaran energi selalu berkaitan erat dengan pembahasan tentang kebugaran otot, yaitu mengenai komponen biomotor ketahanan atau daya tahan. Berikut adalah gambar komponen kebugaran jasmani:



Gambar 2. Komponen Kebugaran Jasmani
(sumber: Pyke, 1992, Sukadiyanto, 2011: 60)

a. Ketahanan (*Endurance*)

Pengertian ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem

energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Dikemukakan dalam waktu tertentu sebab dikemudian pembahasan ada beberapa macam ketahanan, yang umumnya dibedakan menurut lamanya waktu kerja. Dimana setiap lama waktu tertentu memiliki istilah sendiri-sendiri. Sebagai contohnya ketahanan jangka panjang, menengah, dan pendek. Untuk istilah dalam sistem energi ketahanan aerobik, anaerobik, alaktik dan anaerobik laktik.

Ketahanan jangka panjang adalah ketahanan yang diperlukan selama aktivitas kerja dalam waktu lebih dari 8 menit, sehingga hampir seluruh kebutuhan energinya dipenuhi oleh sistem energi aerobik (memerlukan oksigen/O₂). Ketahanan jangka menengah adalah aktivitas olahraga yang memerlukan waktu antara 2 sampai 6 menit, kebutuhan energinya dipenuhi oleh sistem energi anaerobik laktik dan oksigen (*lactic acid* + O₂). Sedangkan ketahanan jangka pendek adalah aktivitas olahraga yang memerlukan waktu antara 45 detik sampai dengan 2 menit, pemenuhan kebutuhan energinya dipenuhi oleh system energy anaerobic alaktik (ATP-PC) dan anaerobik laktik (*lactic acid system*).

System energy anaerobic alaktik adalah aktivitas gerak yang tidak memerlukan bantuan oksigen dan tidak menghasilkan asam laktat selama aktivitas berlangsung, sedangkan pada system energi anaerobik laktik (LA) adalah aktivitas gerak yang tidak memerlukan bantuan oksigen tetapi menghasilkan asam laktat selama aktivitas berlangsung.

Untuk menentukan hitungan denyut jantung latihan diperlukan persyaratan yang harus diketahui lebih dahulu, yaitu usia dan denyut jantung istirahat (dihitung pada saat bangun tidur pagi hari), sehingga dapat menghitung denyut jantung maksimal.

Pada umumnya, bagi yang tidak terlatih, rumus untuk menentukan denyut jantung maksimal adalah $220 - \text{umur}$. Rumus berlaku untuk orang awam, tetapi untuk orang terlatih kurang sesuai. Semakin olahragawan itu terlatih kecenderungan denyut jantungnya semakin rendah. Untuk itu perkiraan penentuan denyut jantung maksimal dapat menggunakan rumus seperti pada tabel berikut ini, sebagai dasar dalam penghitungannya:

Tabel 3. Perkiraan Menghitung Denyut Jantung Maks

Rumus	Denyut Jantung	Keterangan
$220 - \text{Usia}$	$\geq 60 \times / \text{menit}$	Tidak Terlatih
$210 - \text{Usia}$	$51 - 59 \times / \text{menit}$	Terlatih
$200 - \text{Usia}$	$\leq 50 \times / \text{menit}$	Sangat Terlatih

Selanjutnya cara menentukan intensitas latihan menggunakan ukuran denyut jantung atau dengan menghitung denyut jantung latihan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{DJ. Latihan} = \text{DJ. Ist} + \dots \% (\text{DJ. Maks.} - \text{DJ. Ist})$$

Keterangan :

DJ. Ist = denyut jantung istirahat (diukur saat bangun tidur)

... % = ukuran besarnya intensitas latihan yang dikehendaki

DJ. Maks.= denyut jantung maksimal (d disesuaikan dengan DJ istirahat individu)

b. Kekuatan (*Strenght*)

Pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan *neuromuskuler* untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan olahragawan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik dan kemampuan kontraksi otot menurut Sukadiyanto (2011: 91).

c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan secepat mungkin. Untuk itu ada 2 (dua) macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi

dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin.

d. Fleksibilitas

Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi. Dimana tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor yang lainnya. Ada beberapa keuntungan bagi para atlet yang memiliki kualitas fleksibilitas yang baik, antara lain (1) keterampilan, (2) menghindarkan diri dari kemungkinan akan terjadinya cedera pada saat melakukan aktivitas fisik, (3) memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim, (4) memperlancar aliran darah sehingga sampai pada serabut otot. Oleh karena itu fleksibilitas merupakan unsur dasar yang juga harus ditingkatkan, terutama pada atlet yang masih muda usianya. Pada atlet yang sudah dewasa, fleksibilitas harus tetap dijaga dipelihara agar tetap baik yaitu melalui latihan peregangan (*stretching*).

e. Koordinasi

Koordinasi adalah merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien (Sukadiyanto, 2011: 149). Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang dan persendian merupakan koordinasi *neuromuskuler*. Koordinasi *neuromuskuler* adalah setiap

gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga. Sebab terjadinya gerak ditimbulkan oleh kontraksi otot, dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui sistem syaraf.

B. PANDUAN PELAKSANAAN

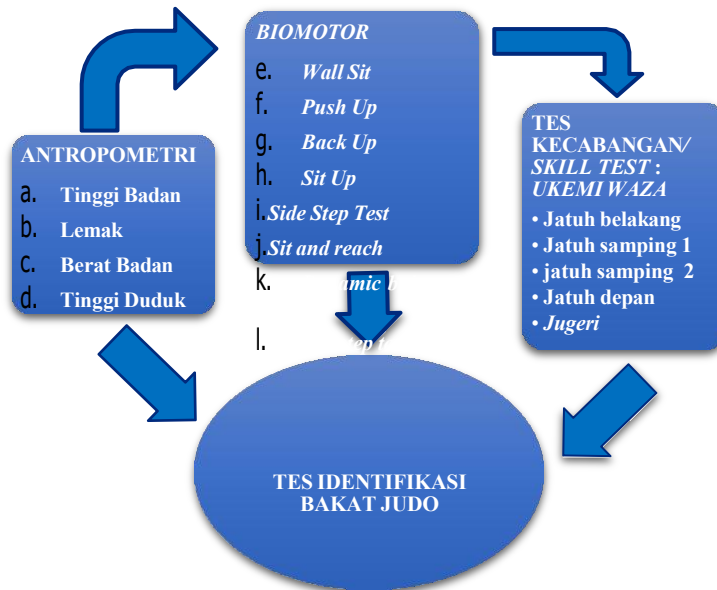
Instrumen identifikasi minat dan bakat istimewa olahraga meliputi unsur antropometri, biomotor dan tes cabang olahraga yang diminati dan akan dikembangkan. Menurut Lumintuarso (2013: 171) ada beberapa urutan pelaksana prosedur dan tata cara tes identifikasi minat dan bakat istimewa olahraga adalah sebagai berikut :

1. Urutan Pelaksanaan

Urutan pelaksanaan tes tahap pertama yang disarankan adalah tes antropometri. Tes ini memiliki peran yang sangat penting dalam olahraga Judo yaitu meliputi tinggi badan, lemak, berat badan, tinggi duduk, tes tahap kedua yaitu tes kemampuan fisik (*biomotor*) meliputi *wall sit*, *push up*, *back up*, *sit ups*, *side step test*, duduk raih ujung kaki (*sit and reach*) dengan meteran *box*, *dynamic balance test*, dan tes naik turun bangku (*havard step test*). Perlu diperhatikan bahwa naik turun bangku (*havard step test*) dilaksanakan yang paling akhir dalam tes tahap kedua.

Selanjutnya tes kemampuan teknik/ketrampilan dalam judo meliputi tes cabang olahraga yaitu teknik jatuh (*ukemi waza*) meliputi Jatuh belakang (*Ushiro Ukemi*) posisi duduk, Jatuh samping (*Yoko Ukemi*) posisi berbaring, Jongkok dan Berdiri, Jatuh Depan (*Mae Ukemi*) posisi berlutut dan Juger/berguling ke depan (*mae*

mawari ukemi) dari posisi berlutut dan berdiri adapun tes identifikasi bakat istimewa olahraga judo tersebut dijelaskan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Item Tes Identifikasi Bakat Judo

Dalam pemanduan bakat olahraga ini, Bomp (1994) menegaskan bahwa terdapat 3 faktor dominan yang dijadikan dasar dalam identifikasi bakat olahraga. Adapun tiga faktor tersebut meliputi :

The Main Factor Of Talent Identification :

- | | | |
|---|---|------|
| 1. <i>Motor Capacity</i> | = | 50% |
| (strength=45%; power=35%; coord=20%) | | |
| 2. <i>Psychologic Capacity</i> | = | 10% |
| 3. <i>Biometric (somathotype & anthropometry)</i> | = | 40%. |

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka dalam pengembangan panduan bakat cabang olahraga judo ini, dirumuskan bahwa identifikasi bakat dari unsur pembobotan per item tes terdiri dari *biometric* (15%), *motor capacity* (60%), dan *skill* (25%), sesuai pada uraian tabel dibawah ini :

Tabel 4. Item Tes Serta Pembobotan Olahraga Judo

NO	JUDO	BOBOT % PER ITEM	BOBOT % PER DOMAIN	TOTAL %
1	Antropometri			100%
	1) TB (cm)	5%	15%	
	2) Lemak : (triceps, subscapula)	3%		
	3) BB (kg)	2%		
	4) TD (cm)	5%		
2	Biomotor			
	1) Kekuatan a. Wall Sit b. Pull Up	15%	60%	
	2) Agility : Side Step Tes	10%		
	3) Kelentukan : Sit and Reach	10%		
	4) Keseimbangan : Dynamic Balance test	10%		
	5) Daya Tahan: Naik Turun Bangku (Havard Step Test)	15%		
3	Tes Kecabangan / Skill test : Teknik Jatuh (Ukemi Waza)			
	1) Jatuh Samping Kanan	5%	25%	
	2) Jatuh Samping Kiri	5%		
	3) Jatuh Belakang	5%		
	4) Jatuh Depan	5%		
	5) Juger	5%		

Dari jenis tes yang dapat dijelaskan bahwa setiap item tes mempunyai pembobotan yang berbeda-beda, perbedaan pembobotan tersebut didasarkan pada predominasi unsur *motor capacity* atau kemampuan fisik dominan pada olahraga tersebut. Dari hasil analisis data dan pembobotan per unsur penilaian, selanjutnya diperoleh satu nilai akhir. Dari nilai akhir yang diperoleh oleh setiap testi kemudian dimasukkan dalam kategori keberbakatan dengan formula sebagai berikut:

Table 5. Kategori Minat dan Bakat Istimewa Olahraga Judo

NO	KATEGORI	FORMULA
1	SANGAT BERBAKAT	Diatas $M + (1,5 \times SD) > KEATAS$
2	BERBAKAT	Diatas $M + (0,5 \times SD) \text{ S/D } M + (1,5 \times SD)$
3	CUKUP BERBAKAT	Diatas $M - (0,5 \times SD) \text{ S/D } M + (0,5 \times SD)$
4	KURANG BERBAKAT	Diatas $M - (1,5 \times SD) \text{ S/D } M - (0,5 \times SD)$
5	TIDAK BERBAKAT	Kebawah $< M - (1,5 \times SD)$
Keterangan : M = Mean, SD = Standar Deviasi, S/D = Sampai dengan..		

(sumber: Siswantoyo, 2016: 33. APORI)

2. Tempat Pelaksanaan

Untuk melaksanakan tes dapat menggunakan gedung olahraga atau bagian ruang dalam aula olahraga. Tempat tersebut harus memiliki permukaan atau lantai yang tidak licin,

terutama untuk pelaksanaan lari *side step test*. Apabila lantai berdebu, maka waktu pelaksanaan tes ini akan menjadi lebih lamban. Apabila terjadi hal semacam itu, lebih baik tes lari *side step test* dilakukan pada permukaan batu bata atau di halaman. Apabila menggunakan permukaan berumput pilihlah permukaan yang kering.

3. Pakaian

Testi harus mengenakan pakaian olahraga yang layak (berupa t-shirt dan celana pendek atau *skirt*) dengan alas kaki sepatu olahraga. Pakaian ini sebaiknya digunakan untuk seluruh tes kecuali apabila ada perkecualian yang disebutkan secara khusus didalam tata cara tes (misalnya pelepasan sepatu untuk pengukuran tinggi).

4. Persiapan *Pre-Test*

Sebelum pelaksanaan item tes dilakukan, testi harus melakukan pemanasan terlebih dahulu secara menyeluruh termasuk aktivitas aerobik ringan dan peregangan baik pada tubuh bagian atas maupun bawah, agar kondisi tubuh tidak kaku dan siap untuk melaksanakan item tes.

5. Instruksi-Instruksi Kepada Testi

Testi harus diberi informasi sebelumnya mengenai tugas-tugas dan tujuan tes pengukuran tersebut. Dalam tiap kesempatan testi harus didorong agar melakukan yang terbaik. Berikan dorongan-dorongan sewaktu testi melaksanakan tes tersebut.

6. Percobaan

Testi harus diberi kesempatan melakukan latihan atau percobaan. Percobaan semacam ini sebaiknya dilakukan sehingga testi memahami persyaratan-persyaratan dalam melakukan tes tertentu dan telah mencoba “merasakannya”. Percobaan tidak diperkenankan untuk butir tes lain yang manapun karena akan diberikan dua kali percobaan, kemudian dicatat hasil terbaik dari dua kali pelaksanaan tes tersebut. Testi hendaknya diberi waktu istirahat diantara tes satu dengan yang lain (sebaiknya testor mengetes seluruh testi kemudian mengulangnya untuk melakukan tes yang kedua, untuk memberikan waktu istirahat yang cukup bagi testi).

7. Petunjuk Pelaksanaan

Para pelaksana testor harus menguasai petunjuk pelaksanaan tes sebelum memulai pengukuran. Petunjuk pelaksanaan harus mengikuti apa yang disarankan didalam manual metode tes keluaran/terbitan *The Laboratory Standards Assistance Scheme Of The National Sport Research Centre, Australian Commission (Draper, Manikin & Telford; 1991)*.

IV

PROSEDUR DAN PELAKSANAAN

A. PROSEDUR

Prosedur dan pelaksanaan tes harus sesuai dengan prosedur pelaksanaan tes yang ada. Instrumen identifikasi minat dan bakat istimewa cabang olahraga judo meliputi unsur antropometri, biomotor dan *skill test*/tes yang sesuai dengan kecabangan olahraga judo. Adapun urutan dan penjelasan prosedur dan pelaksanaan tes terdapat pada gambar berikut ini:



Gambar 4. Urutan Pelaksanaan Tes

1. Antropometri

- a. Tinggi badan
- b. lemak
- c. berat badan
- d. tinggi duduk

2. Biomotor

- a. Kekuatan (*wall sit, push up, back up, sit ups*)
- b. Agility (*side step test*)

- c. *Kelentukan (sit and reach)*
- d. *Keseimbangan (dynamic balance test)*
- e. *Daya Tahan (havard step test).*

3. Skill/Tes Kecabangan (teknik jatuh/ukemi waza)

- a. Jatuh samping berbaring
- b. Jatuh samping jongkok dan berdiri
- c. Jatuh depan berlutut
- d. Jatuh belakang
- e. *Jugeri*

B. PETUNJUK PELAKSANAAN

1. Antropometri

Aspek antropometri memiliki peran yang sangat penting dalam Judo. Keuntungan yang dapat diperoleh dari aspek antropometri salah satunya adalah dapat memprediksikan tinggi badan calon pejudo. Secara umum prediksi tinggi badan dapat diukur menggunakan perhitungan sebagai berikut :

Prediksi Tinggi Badan (Rumus HAVLICEK)

$$PRIA = \frac{(TB \text{ Ayah} + TB \text{ Ibu}) \times 1.08}{2}$$

a. Tinggi Badan

1) Tujuan

Tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai ke ujung kepala (*vertex*). Meskipun tidak terlalu penting, bagi judoka yang memiliki tinggi badan proposional akan lebih menguntungkan dalam hal jangkauan untuk itu, faktor tinggi badan perlu dipertimbangkan dalam sistem pemanduan bakat dicabang olahraga Judo.

2) Perlengkapan

- a) Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertical di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm.
- b) Sebaiknya dinding tidak mengandung papan yang mudah mengerut
- c) Apabila menggunakan pita pengukur, dipersiapkan pula segitiga siku-siku
- d) Permukaan lantai yang dipergunakan harus rata dan padat

3) Prosedur

- a) Testi berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat, dan kedua bahu menekan pada stadiometer atau pita pengukur
- b) Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas disamping badan (dengan telapak tangan menghadap kearah paha)

- c) Dengan berhati-hati tester menempatkan kepala testi di belakang telinga agar tegak agar tubuh terentang secara penuh
 - d) Pandangan testi lurus kedepan sambil menarik nafas panjang dan berdiri tegak, upayakan tumit testi tidak terangkat (jinjit)
 - e) Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan *platformnya* sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur diatas kepala, kemudian turunkan kebawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.
- 4) Penilaian
- Catatlah tinggi badan dalam porsi berdiri tersebut dengan ketelitian mendekati 0,01 cm



Gambar 5. Pengukuran Tinggi Badan
(sumber: Siswantoyo, 2016: 9. Tim FIK UNY)

b. Lemak Tubuh

1) Tujuan

Mengukur lemak tubuh bertujuan untuk mengetahui ketebalan dari lemak tubuh.

2) Perlengkapan

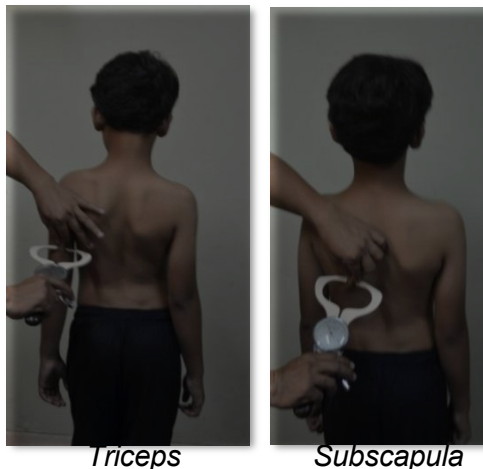
- a) Pengukur lemak tubuh *skinfold caliper*.
- b) Petugas pengukur dan pencatat skor.

3) Prosedur

- a) Pengukuran lipatan kulit daerah *triceps* : teste berdiri relaks dengan posisi lengan kiri menggantung disamping. Kulit di daerah *triceps* dijepit dan diangkat oleh ibu jari dan telunjuk tangan kiri pemeriksa. Kira-kira 1 cm di atas tengah-tengah jarak *acromion* dan *olecranon*. Tangan pemeriksa memegang alat *skinfold*

caliper dijepitkan pada lipatan kulit dekat kedua jari pengukur tersebut. jarak antara ujung kedua tangkai *skinfold caliper* yang menekan lipatan kulit dapat dibaca pada dial. Satuan ukuran cm dengan ketelitian 0,1 cm.

- b) Pengukuran lipatan kulit daerah *subskapular* : teste berdiri relaks dengan posisi lengan kiri menggantung disamping. Kulit di daerah sudut bawah *scapula* yaitu tepat di bawah dan lateral ujung *scapula* kiri dijepit dan diangkat oleh ibu jari dan telunjuk kiri. Lipatan kulit yang diangkat arahnya vertical kearah medial bawah, sedikit mengarah ke lateral atas, kemudian *Skinfold caliper* di jepitkan pada lipatan kulit dapat dibaca pada dial. Satuan ukuran cm dengan ketelitian 0,1 cm.



Gambar 6. Pelaksanaan Pengukuran Lemak Tubuh
(Sumber: Siswantoyo, *Field & Laboratory Test* 2016: 12)

4) Penilaian

Hasil pengukuran dicatat dengan menggunakan *skinfold caliper* dalam satuan cm.

c. Berat badan

1) Tujuan

Untuk mengukur masa tubuh testi, berat badan berkaitan erat dengan cabang olahraga judo oleh karena penentuan kelas dalam judo didasarkan pada berat badan

2) Perlengkapan

- a) Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata
- b) Skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar

3) Prosedur

- a) Testi tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian renang atau pakaian yang sangat ringan (seperti *t-shirt* dan celana pendek /*skirt*)
- b) Alat penimbang disetel pada angka nol
- c) Testi berdiri tegak dengan berat tubuh terdistribusi secara merata dibagian tengah alat penimbang

4) Penilaian

Catatlah berat badan testi hingga ukuran 0,01 kilogram yang terdekat dan jika diperlukan alat penimbang ditera terlebih dahulu.



Gambar 7. Timbang Badan
(sumber: Siswantoyo, 2016: 10. Tim FIK UNY)

d. Tinggi duduk

1) Tujuan

Tinggi duduk adalah jarak vertikal dari alas permukaan tempat testi duduk hingga bagian atas (*vertex*) kepala. Pengukuran ini meliputi panjang togok, leher, dan sampai panjang kepala. Perbandingan tinggi duduk dengan tinggi badan pada saat berdiri berkaitan dengan penampilan dalam cabang olahraga Judo akan lebih menguntungkan apabila atlet memiliki togok yang lebih panjang dari pada tungkai.

2) Perlengkapan

- a) *Stadiometer* atau pita pengukur yang ditempelkan secara vertical pada dinding, dengan tingkat ketelitian 0,1 cm

- b) Dinding yang digunakan tidak mengandung papan yang dapat menggeliat
- c) Apabila menggunakan pita pengukur, maka diperlukan juga segitiga siku-siku
- d) Permukaan lantai yang digunakan harus rata
- e) Bangku kecil dengan ketinggian (kira-kira 40 cm)

3) Prosedur

- a) Tempatkan bangku kecil tersebut ditengah bagian dasar stadiometer atau pita pengukur
- b) Testi duduk diatas bangku dengan kedua lutut ke arah depan dan ditekuk, sedangkan kedua tangan dalam keadaan istirahat diatas kedua paha sejajar dengan permukaan lantai.
- c) Pantat dan kedua bahu bersandar dengan ringan kearah stadiometer atau pita pengukur yang ditempatkan secara vertikal pada garis tengah dibelakang testi
- d) Tester menempatkan kepala testi dibelakang telinga agar tubuh testi terentang secara penuh,
- e) Pandangan testi lurus kearah depan, sambil menarik nafas panjang, dan duduk dalam keadaan tegak.
- f) Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, rendahkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala.
- g) Apabila menggunakan pita pengukur, tempatkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur diatas kepala, kemudian turunkan kebawah, sehingga menyentuh bagian atas kepala.

4) Penilaian

Ketinggian ujung kepala dicatat dengan ketelitian mencapai 0,1 cm. Untuk mengukur tinggi duduk, kurangkan ketinggian bangku dengan hasil pengukuran yang telah dicatat.



Gambar 8. Tinggi Duduk
(sumber: Siswantoyo, 2016: 11. Tim FIK UNY)

2. Tes Kemampuan Fisik (*Biomotor*)

a. Kekuatan

1) Tes Duduk pada tembok (*Wall Sit Test*)

a) Tujuan

Tujuan dari tes duduk pada dinding (*wall sit test*) adalah untuk mengukur daya tahan kekuatan tubuh bagian bawah, terutama kelompok otot paha depan, atau daya tahan otot kaki bagian atas, khususnya

paha, hamstring, dan kelompok otot *glute*. Hal ini sangat berkaitan erat dengan pengambilan tehnik melempar dengan kaki (*ashi waza*) dalam judo.

b) Perlengkapan

- (1) Dinding halus/papan tegak
- (2) Dinding yang digunakan tidak mengandung papan yang dapat menggeliat
- (3) Permukaan lantai yang digunakan harus rata
- (4) Stop watch
- (5) Kertas dan alat tulis
- (6) Petugas yang diperlukan adalah satu orang yang bertugas mencatat skor sekaligus mampu memberikan contoh gerakan secara benar

c) Prosedur

- (1) Berdiri dengan nyaman dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, dengan punggung dinding vertical halus
- (2) Pada aba aba "bersedia" testi mendekat pada tembok dan berdiri dengan punggung menempel datar.
- (3) Pada aba-aba siap testi menempatkan kedua telapak kaki sejajar ± 20 cm dan lurus ke depan dengan kaki jinjit, pantat merapat tembok, tungkai bawah tegak lurus, paha mendatar (rata-rata air) sehingga tungkai bawah dan paha bersudut sampai berada di 90° dengan kedua lengan lurus kebawah .

- (4) Bersamaan dengan sikap tersebut beri aba aba "ya" dan stopwatch dijalankan.
 - (5) Testi mempertahankan sikap tersebut selama mungkin.
 - (6) Stopwatch dihentikan saat testi tidak dapat menahan sikap yang benar. Sikap salah bila paha tidak mendatar, kedua tangan menahan pada paha, tungkai bawah dan paha tidak bersudut serta kaki tidak jinjit.
- d) Penilaian

Prosedur penilaian didasarkan pada lama testi dapat menahan posisi dengan benar dan hasil pengukuran yaitu skor waktu total selama melakukan *wall sit* dengan satuan detik.



Gambar 9. Wall Sit
(sumber: Siswantoyo, 2016: 13. Tim FIK UNY)

2) ***Push Ups***

a) Tujuan

Untuk mengukur kekuatan atau daya tahan otot lengan dan bahu/ kekuatan otot tubuh bagian atas.

b) Perlengkapan

- (1) Lantai atau lapangan yang datar.
- (2) Formulir catatan.
- (3) Stopwatch dan alat tulis.
- (4) Petugas sekaligus mengamati waktu dan menghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

c) Prosedur

(1) Sikap Permulaan.

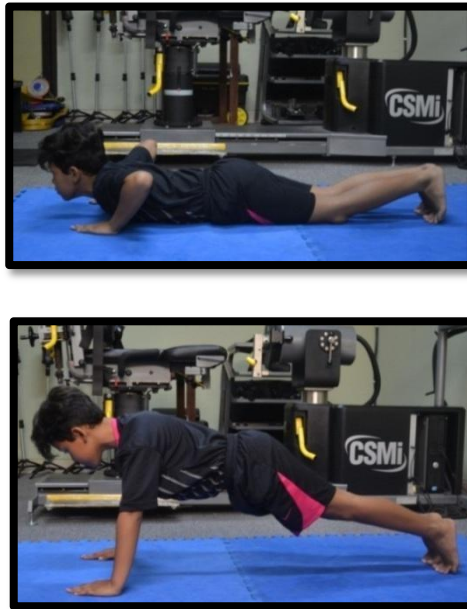
- (a) Sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
- (b) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan.
- (c) Kedua ujung jari kaki bertumpu di lantai (untuk Putra), bertumpu dengan lutut, kaki diangkat dan disilangkan (untuk Putri).
- (d) Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.

(2) Gerakan.

- (a) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.

- (b) Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan, kepala, punggung dan tungkai bawah tetap lurus.
- (c) Setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.
- (3) Catatan.
 - (a) Gerakan tidak dihitung jika posisi lengan saat gerakan naik atau ke atas tidak lurus.
 - (b) Saat naik posisi kepala, punggung dan paha tidak lurus.
- d) Penilaian

Hasil yang dihitung adalah jumlah gerakan naik dan turun secara sempurna selama 60 detik.



Gambar 10. Tes *Push-Up*
(Sumber: Siswantoyo, *Field & Laboratory Test*, 2016: 48)

3) **Back Up**

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot tubuh bagian belakang/punggung. Kekuatan otot punggung berkaitan erat dengan penampilan dalam latihan dan pertandingan judo (*randori*) dalam pengambilan tehnik melempar (*nage waza*) khususnya tehnik pinggang (*koshi waza*) yaitu melempar dengan pinggang yang menggunakan kekuatan otot punggung.

b) Perlengkapan

- (1) Lantai atau matras yang datar.
- (2) Formulir catatan.
- (3) Stopwatch
- (4) Alat tulis.
- (5) Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

c) Prosedur

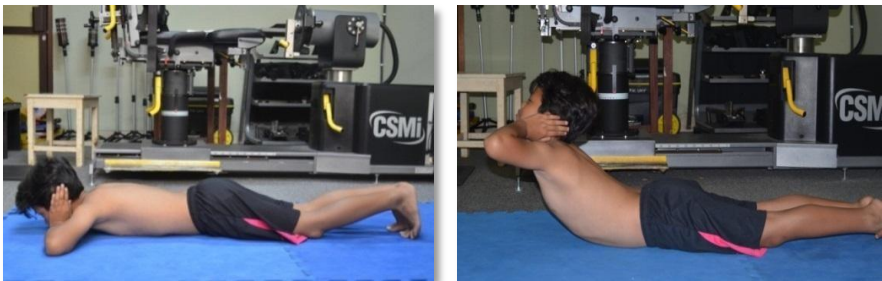
- (1) Sikap Permulaan teste diawali dari sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
- (2) Kedua telapak tangan posisi masing-masing tangan berada di samping, menyentuh belakang masing-masing telinga
- (3) Kedua ujung kaki lurus kebelakang, boleh memakai sepatu.
- (4) Gerakan dari sikap telungkup, angkat tubuh diawali kepala sampai tolok setinggi mungkin,

kemudian turunkan lagi sampai dada menyentuh lantai, kemudian gerakan tubuh bagian atas naik dan turun.

- (5) Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan, kepala, lakukan sebanyak mungkin dengan posisi tubuh harus naik maksimal
- (6) Setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.
- (7) Catatan gerakan tidak dihitung jika posisi lengan saat gerakan naik atau ke atas tidak lurus.
- (8) Saat naik posisi kepala, punggung dan paha tidak lurus.

d) Penilaian

Perhitungan, dimulai dari posisi dibawah, maka dihitung sekali jika sudah turun lagi. Hasil yang dihitung adalah jumlah gerakan naik dan turun secara sempurna selama 60 detik.



Gambar 11. Back Up

(Sumber: Siswantoyo, *Field & Laboratory Test*, 2016: 48)

4) **Sit Up**

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan testi pada daya tahan otot perut. Daya tahan otot perut berkaitan dengan penampilan dalam latihan dan pertandingan judo (*randori*) dalam melakukan tehnik melempar (*nage waza*) maupun tehnik bergumul (*katame waza*) yang menggunakan otot perut.

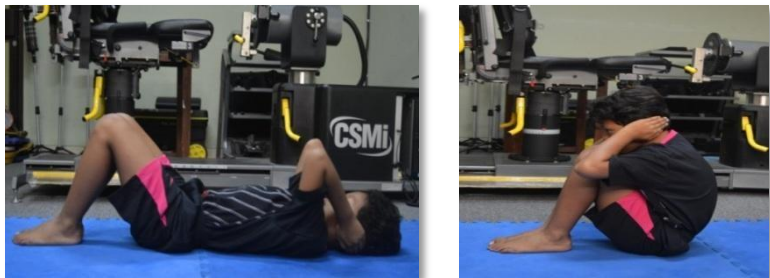
b) Perlengkapan

- (1) Lantai dasar atau matras
- (2) Stopwatch
- (3) Dan alat tulis menulis
- (4) Petugas yang diperlukan adalah satu orang yang bertugas mencatat jumlah gerakan *sit ups* sekaligus mampu memberikan contoh gerakan secara benar

c) Prosedur

- (1) Peserta tes berbaring terlentang dilantai dengan jari kedua tangan saling mengait dibelakang kepala sebagai alas, kedua lengan merapat dilantai dan kedua kaki terbuka ± 30 cm dan kedua lutut ditekuk
- (2) Petugas berlutut didepan peserta tes sambil menekan kedua kakinya untuk menjaga agar kedua tumit tetap berhubungan dengan lantai

- (3) Dengan aba-aba ya, peserta tes berusaha duduk sambil menyentuhkan kedua siku pada kedua lututnya
- (4) Selanjutnya, peserta tes kembali kesikap semula
- (5) Gerakan dilakukan berulang kali sebanyak mungkin selama 60 detik, dan selama pengukuran sedang berlangsung lutut peserta tes harus tetap seperti semula, jari-jari tangan masih saling berkaitan melekat pada tengkuk
- (6) Kedua siku tidak diperbolehkan ikut membantu menolak, karena dapat mengurangi makna tes dan dapat mengakibatkan cedera pada tulang leher
- (7) Gerakan yang syah adalah apabila kedua siku menyentuh atau melewati kedua lutut.



Gambar 12. Sit Ups
(Sumber: Siswantoyo, Field & Laboratory Test, 2016: 51)

d) Penilaian

- (1) Pencatatan skor jumlah gerakan *sit ups* yang berhasil dilakukan secara benar selama 60 detik, dicatat sebagai skor akhir peserta tes

- (2) Penilaian catatan waktu yang berhasil dicapai oleh setiap peserta tes, kemudian dikonversikan ke dalam table norma

b. Agility (Side Step Test)

1) Tujuan

Untuk mengukur dan memonitor kelincahan selama 20 detik.

2) Perlengkapan

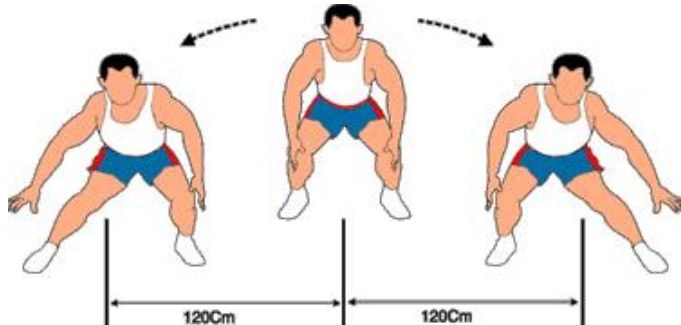
- a) Lantar datar, tidak licin,
- b) Stopwatch

3) Prosedur

- a) Perintahkan kepada teste untuk berdiri di posisi tengah/center line.
- b) Lakukan pemanasan dan ajarkan teknik gerakan *side stepping* yang benar.
- c) Setelah testi paham, perintahkan agar bersiap.
- d) Berikan aba-aba “*ya*” dan perintahkan agar testi memulai gerakan *side step* (boleh bergerak ke kanan atau ke kiri terlebih dahulu).
- e) Perintahkan teste untuk terus melakukan gerakan *side step* secepat mungkin, badan tetap menghadap ke depan.
- f) Hasil penghitungan adalah setiap langkah (*step*) melewati garis.
- g) Berikan aba-aba “*stop*”, perintahkan testi untuk berhenti setelah 20 detik.

4) Penilaian

Catatlah hasil, satu siklus rangkaian gerak dicatat sebagai 1, dan loncat satu sisi, setengah siklus dicatat 0.5 dan skor tersebut adalah pengulangan rangkaian gerak dalam waktu 20 detik.



Gambar 13. Side Step Test

(Sumber: http://www.seoulsportsacademy.com/bbs/data/board/chonma08/file_in_body/1/img1.gif)

c. Kelentukan (*Sit and Reach*)

1) Tujuan

Pengukuran fleksibilitas togok dilakukan dengan menggunakan tes duduk raih ujung kaki (*sit and reach*), tes ini mengukur fleksibilitas otot-otot di punggung bawah dan paha belakang serta untuk mengetahui kemampuan kelenturan batang tubuh/togok dan sendi panggul.

2) Perlengkapan

- Sit and Reach Box* / Meteran batang (*yardstick*)
- Permukaan* lantai yang digunakan harus rata

3) Prosedur

- a) Instruksikan testi untuk melepas sepatu
- b) Tester menunjukkan prosedur :
 - (1) Kaki sepenuhnya diperpanjang dan telapak kaki ditempatkan datar terhadap *Sit* dan Jangkauan *Box*
 - (2) tangan ditempatkan satu di atas yang lain
 - (3) lengan diperpanjang jauh ke depan mungkin dalam gerakan halus dan ditahan selama hitungan tiga (tidak sukar untuk maju bergerak perlahan);
 - (4) titik di ujung jari adalah indikator fleksibilitas.
- c) Testor menjaga lutut testi pada saat membungkuk dengan menahan dengan tangan di lutut testi untuk mendeteksi gerakan.
- d) Perhatian, testi tidak diperkenankan memantul atau menyentak maju alat ukur *sit and reach box*.
- e) Tiga kali uji coba yang diberikan, gunakan nilai terbaik untuk indikator.

4) Penilaian

Catat skor terbaik dari tiga kali percobaan dengan jarak maksimal yang dapat diraih oleh testi dalam satuan centimeter dengan tingkat ketelitian 0,1 inci.



Gambar 14. Sit and Reach
(sumber: Siswantoyo, 2016: 14. Tim FIK UNY)

d. Keseimbangan (*Dynamic Balance test*)

1) Tujuan

Pengukuran *dynamic balance test* bertujuan untuk mengukur keseimbangan dinamis dan kemampuan keseimbangan. Keseimbangan dinamis merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga judo. Selama pertandingan.

Kemampuan pejudo untuk mengubah arah tubuh pada saat pengambilan tehnik secara cepat sangat diperlukan agar waktu (*timing*) pengambilan tehnik yang dilakukan dapat sangat tepat mengenai sasaran dan sulit untuk dihindari oleh lawan. Selain itu dengan memiliki kemampuan keseimbangan dinamis yang baik akan

mempermudah pejudo dalam melakukan gerakan tehnik bertahan (*defend*), elakan/hindaran dan serangan balik (*counter attack*).

2) Perlengkapan

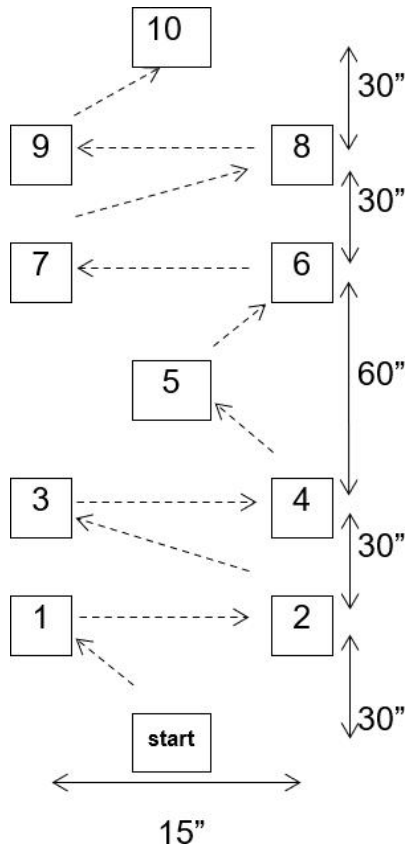
- a) Lantai ruang yang memadai
- b) Selotip untuk menandai lantai
- c) Pita pengukur
- d) Stopwatch.
- e) Peluit (jika diperlukan)
- f) Petugas yang diperlukan adalah satu orang yang bertugas mencatat jumlah gerakan *dynamic balance test* sekaligus mampu memberikan contoh gerakan secara benar.

3) Prosedur

- a) Pelaksanaan tes ini secara garis besar adalah testee melompat pada setiap tanda bertumpu satu kaki dengan mengangkat tumit (jinjit) kemudian menahan keseimbangan selama 5 detik.
- b) Hal ini dilakukan pada 10 tanda, jarak tiap tanda 1,2 m.
- c) Tiap mendarat dan menahan dengan baik mendarat skor masing-masing 5.
- d) Jadi total skor yang diperoleh ada dari keseluruhan 100.
- e) Masing-masing testi melakukan 2 kali ulangan kemudian diambil data yang terbesar.

- f) Tanda pada tempat test berupa sepuluh tanda dari kertas/lakban berukuran 1 inchi kali $\frac{3}{4}$ inchi.
 - g) Testi siap pada tanda start dan berdiri dengan kaki kanan dan setelah aba-aba "ya" testi melakukan lompatan ke tanda nomor 1 dengan kaki kiri dan bertahan selama 5 detik dengan hanya bertumpu pada telapak kaki bagian depan.
 - h) Kemudian melakukan lompatan ke tanda nomor dua dengan kaki kanan, dan ke nomor 3, sampai pada nomor 10 dengan kaki yang bergantian dan bertahan sampai 5 detik
- 4) Penilaian

Penilaian hasilnya dicatat sebagai sukses atau gagal. Sebuah kinerja yang sukses terdiri dari melompat ke setiap tanda tanpa menyentuh lantai dengan tumit atau bagian lain dari tubuh, dan memegang posisi statis pada setiap tanda selama lima (5) detik tanpa memaparkan tanda tape.



Gambar 15. Dynamic Balance Test

e. Daya Tahan (*havard step test*)

1) Tujuan

Naik Turun Bangku (*havard step test*) bertujuan untuk mengukur kemampuan testi pada daya tahan paru jantung (*cardiorespiratory endurance*) pada paru-paru untuk proses pertukaran gas serta kemampuan jantung

dan pembuluh darah untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh.

Daya tahan paru jantung (*cardiorespiratory endurance*) berkaitan dengan penampilan dalam pertandingan judo (*randori*) dalam melakukan gerakan membanting, bertahan (*defend*), menghilangkan keseimbangan (*kuzushi*) dan tehnik pegangan (*kumi kata*).

2) Perlengkapan

- a) Bangku dengan tinggi 48 cm (pria) dan 43 cm (wanita)
- b) Stop watch
- c) Metronom ketukan 120x/menit
- d) Sfigmomanometer dan Stetoskop (apabila diperlukan)
- e) Petugas yang diperlukan adalah petugas yang mampu memberi contoh secara benar dan dapat menghitung denyut nadi.

3) Prosedur

- a) Testi berdiri menghadap bangku *havard* dengan posisi badan tegak lurus sambil mendengarkan detakan metronome berfrekuensi 120x/menit
- b) Testi menaikkan kaki pada bangku *havard* setelah diberi aba-aba "mulai" atau "ya" dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan
- c) Pada detakan 1, testi menempatkan salah satu kaki (dominan) di atas bangku *havard*, pada detakan ke-2 kaki yang lain naik ke atas bangku sehingga testi telah berdiri tegak diatas bangku *havard*

- d) Pada detakan ke-3 kaki yang pertama naik diturunkan
- e) Pada detakan ke-4 kaki kedua diturunkan sehingga testi telah kembali diatas lantai
- f) Tepat pada detakan berikutnya (ke-5) kaki yang pertama kembali naik ke atas bangku, demikian seterusnya gerakan naik turun dilakukan sesuai dengan irama metronom
- g) Testi diharuskan naik turun bangku havard dengan irama 120x/menit yang diatur dengan metronom, selama 5 menit
- h) Pada saat tes berlangsung, badan testi harus tetap tegak lurus dan seluruh telapak kaki menginjak diatas bangku
- i) Apabila sebelum mencapai waktu 5 menit, peserta sudah kelelahan, maka pengukuran atau stopwatch dimatikan dan segera dicatat waktunya.
- j) Segera setelah berhenti testi langsung disuruh duduk, segera hitung dan catat frekuensi denyut nadi pada menit pertama, kedua dan ketiga (untuk cara lambat) dan pada menit pertama (untuk cara cepat) masing-masing selama 30 detik (1'-1'. 30" (N1), dan 2'-2'.30" (N2), dan 3'-3'.30" (N3)) setelah duduk.



Gambar 16. havard step test
(Sumber: <http://www.volimaniak.com/2016/02/tatacara-melakukan-pengujian-harvard-step-test.html>)

4) Penilaian

- a) Cara lambat : jumlah denyut nadi pada menit pertama, kedua, dan ketiga setelah beristirahat dicatat. Penilaian cara lambat, dipergunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rumus} : \frac{\text{waktu (dtk)} \times 100}{2 \times (\text{nadi menit pertama} + \text{nadi menit kedua} + \text{nadi menit ketiga})}$$

Selanjutnya dari perhitungan dengan rumus tersebut, kemudian hasilnya dikonversikan ke dalam tabel norma.

- b) Cara cepat : jumlah denyut nadi dihitung sekali saja, yaitu pada menit pertama setelah beristirahat (1-1.30). Penilaian cara cepat, dipergunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rumus} : \frac{\text{waktu (dtk)} \times 100}{5,5 \times \text{Jumlah Denyut Nadi pada menit pertama}}$$

Selanjutnya dari perhitungan dengan rumus tersebut, kemudian hasilnya dikonversikan ke dalam tabel norma.

3. *Skill Test*/Teknik Kecabangan

a. Tujuan

Tehnik jatuh adalah hal paling dasar dalam olahraga judo. *Ukemi waza* ini dilakukan untuk mengukur kesiapan teste melakukan pembinaan lebih lanjut pada olahraga judo. Menguasai posisi ini memungkinkan untuk melindungi diri sendiri ketika dijatuhkan atau dibanting lawan dan mengurangi ketakutan ketika dilempar oleh lawan pada saat latihan ataupun pertandingan (*randore*).

b. Perlengkapan

- 1) *Dojo* (tempat berlatih judo)
- 2) *Tatami* (*matras*)
- 3) *Umagi* (*baju judo*)
- 4) *Shitabaki* (*celana Judo*)
- 5) *Obi* (*sabuk*)
- 6) *Petugas* yang diperlukan adalah petugas yang mampu memberi contoh secara benar

c. Prosedur

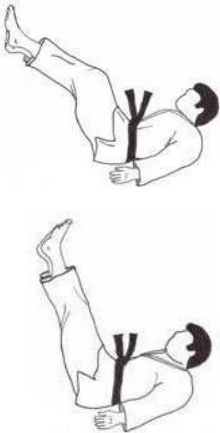
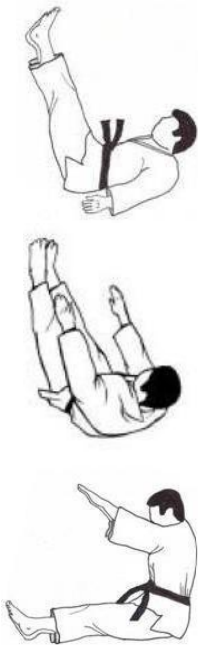
Adapun tata cara keterampilan teknik dasar judo tersebut dijelaskan pada tabel berikut:

1) Jatuh belakang (*ushiro Ukemi*) ► Posisi Duduk

Tabel 6. Deskripsi Tehnik Jatuh belakang (*ushiro Ukemi*)

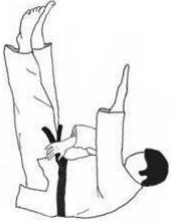
► Posisi Duduk

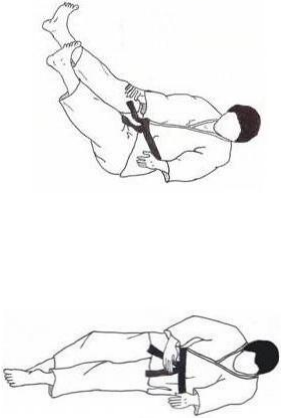
NO	INDIKATOR TEKNIK	DESKRIPTOR TEKNIK
1.	Persiapan posisi sikap awal 	a. Posisi duduk di atas matras dengan kaki lurus ke depan b. Jaga dagu atau menempel pada dada c. Arah mata pada simpul ikat pinggang/obi (untuk menghindari kepala bagian belakang terbentur) d. Angkat lengan setinggi bahu lurus di depan
2.	Sikap Pelaksanaan 	a. Jatuhkan diri ke belakang dengan posisi kedua kaki ditekuk 45° b. Siapkan telapak tangan untuk menepuk matras c. Menjaga posisi kepala dari benturan matras pada saat telapak tangan menepuk matras dengan lengan di sisi tubuh

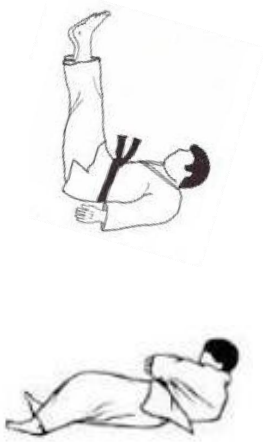
		d. Posisi rileks dan meluruskan lengan dari siku sampai jari sebelum telapak menepuk matras dengan sudut lengan 30° dari tubuh dan posisi kedua kaki vertikal ke atas
3.	Gerakan Lanjutan 	a. Setelah menepuk matras usahakan untuk menahan posisi jatuh selama ± 3 detik b. Kemudian ayunkan kaki kembali sampai menempel matras dengan posisi rileks tanpa ada gerakan tambahan c. Setelah itu, kembali ke posisi duduk semula dengan kaki lurus ke depan d. Kembali ke posisi awal dengan togok lurus dan pandangan mata kedepan

2) Jatuh samping (*Yoko Ukemi*) ► Posisi Berbaring

Tabel 7. Deskripsi Teknik Jatuh samping (*Yoko Ukemi*)
► Posisi Berbaring

NO	INDIKATOR TEKNIK	DESKRIPTOR TEKNIK
1.	Persiapan posisi sikap awal 	a. Posisi berbaring telentang dengan kaki terangkat di 90° vertikal ke atas matras b. Jaga dagu atau menempel pada dada agar kepala terangkat. c. Arah pandangan mata pada simpul ikat pinggang/<i>obi</i> (untuk menghindari kepala bagian belakang terbentur) d. Pertahankan gerakan ini sampai aba-aba selanjutnya
2.	Sikap Pelaksanaan 	a. Meregangkan lengan kiri lurus di atas dada vertikal dengan pergelangan tangan kanan menyeberang b. Jatuhkan badan ke sisi kiri, dengan telapak tangan kiri menepuk matras, tangan kanan menyentuh paha kanan. Kaki kanan vertikal dengan menekuk

		lutut dan telapak kaki di atas matras. Sisi kaki kiri mengenai langsung dengan matras. c. Saat melakukan gerakan ini lihatlah telapak tangan yang menepuk matras dengan posisi berbaringlah kesamping, bukan dengan punggung d. Jaga jarak antara kaki selebar bahu saat telapak tangan menepuk matras bersama-sama dengan lutut yang mengenai langsung dengan matras. Posisi lengan rileks dan meluruskannya dari siku ke jari sebelum telapak menepok matras hingga lengan berada pada sudut 30° dari tubuh. (begitu pula sebaliknya untuk gerakan jatuh samping kanan)
3.	Gerakan Lanjutan 	a. Setelah menepuk matras usahakan untuk menahan posisi jatuh selama ± 3 detik b. Kemudian ayunkan kaki vertikal keatas kembali pada posisi semula c. Setelah itu, kembali melakukan

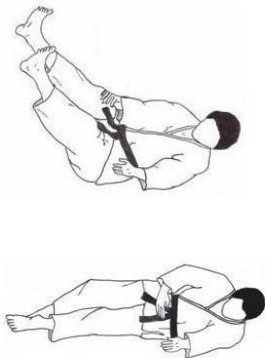
		gerakan yang sama pada sisi sebelah kanan d. Kemudian kembali ke posisi berbaring terlentang dengan kaki terangkat 90° vertical ke atas pandangan mata pada simpul ikat pinggang/<i>obi</i>
--	---	---

3) Jatuh samping (*Yoko Ukemi*) ► Posisi Jongkok dan Berdiri

Tabel 8. Deskripsi Teknik Jatuh samping (*Yoko Ukemi*)
► Posisi Jongkok dan Berdiri

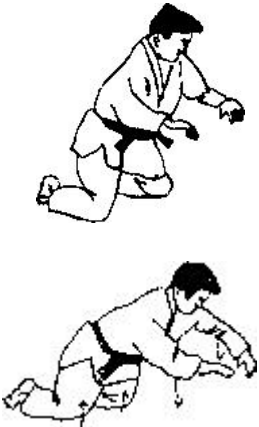
NO	INDIKATOR TEKNIK	DESKRIPTOR TEKNIK
1.	Persiapan posisi sikap awal 	a. Dari posisi Berdiri di <i>shizen hontai</i>, untuk latihan dari jongkok dengan kaki sekitar selebar bahu, angkat lengan kanan ke bahu tinggi, sedangkan dari posisi jongkok dengan kaki selebar bahu kemudian angkat lengan kiri ke bahu kanan tinggi b. Silangkan kaki kiri ke kaki kanan

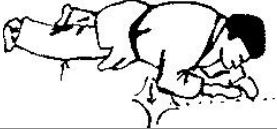
	Posisi berdiri  Posisi jongkok	c. Togok lurus Arah pandangan mata tetap pada simpul ikat pinggang/<i>obi</i> d. Tangan kanan menempel pada atas paha kanan
2.	Sikap Pelaksanaan  Posisi berdiri   Posisi jongkok	a. Mengambil langkah ke kiri dengan kaki kiri sehingga kaki berada di sekitar lebar bahu dan tekuk lutut kiri (dengan posisi berdiri), sedangkan dari posisi jongkok dengan kaki sekitar selebar bahu, angkat lengan kiri dan kaki kiri menyilang ke kanan b. Geser kaki kiri ke depan diagonal menuju tempat di depan kaki kanan dan arahkan tangan kiri ke samping kiri sekitar setinggi bahu. c. Kemudian jatuhkan badan kesamping kiri bukan dengan punggung d. Kaki kanan vertikal dengan menekuk lutut dan telapak kaki di atas matras. Sisi kaki kiri

		mengenai langsung dengan matras, saat melakukan gerakan ini lihatlah telapak tangan kiri yang menepuk matras dengan kepala diangkat dan sudut lengan 30°
3.	Gerakan Lanjutan 	a. Setelah menepuk matras usahakan untuk menahan posisi jatuh selama ± 3 detik b. Ayunkan tangan dan kaki untuk kembali jongkok dengan posisi rileks c. posisi lengan rileks dan lurus kedepan dengan pandangan mata kedepan (posisi jongkok) d. Kemudian kembali ke posisi semula yaitu posisi Berdiri di <i>shizen hontai</i>.

4) Jatuh Depan (*Mae Ukemi*) ► Posisi Berlutut

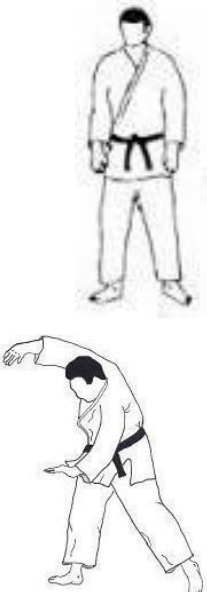
Tabel 9. Deskripsi Teknik Jatuh Depan (*Mae Ukemi*)
► Posisi Berlutut

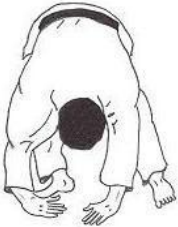
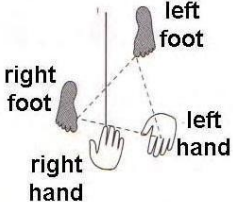
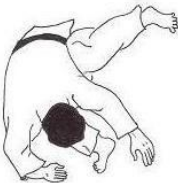
NO	INDIKATOR TEKNIK	DESKRIPTOR TEKNIK
1.	Persiapan posisi sikap awal 	a. Dari posisi berlutut di atas matras dengan tubuh bagian atas lurus b. posisi tangan di sisi tubuh. c. Pandangan mata kedepan d. Jari kaki menapak di matras
2.	Sikap Pelaksanaan 	a. Jatuhkan badan ke depan b. Jatuh dengan tangan dan lengan dalam garis lurus, tekuk lengan dari siku tetapi tidak pada pergelangan tangan c. Telapak tangan menepuk matras dengan membentuk segitiga, dengan menjaga keseimbangan tubuh d. posisi kepala menengok ke kanan atau kekiri, diikuti kaki lurus kebelakang sampai jari-jari kaki menyentuh matras dengan

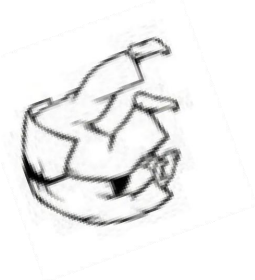
		tangan, lengan dan kaki secara bersamaan.
3.	Gerakan Lanjutan   	a. Kedua siku tangan mengarah keluar jari-jari kedua tangan mengarah kedalam (membentuk huruf V) membentuk sudut $\pm 45^\circ$ seluruh badan bertumpu pada kedua tangan dan jari-jari kaki (posisi : <i>Push up</i>) b. Tahan posisi jatuh selama ± 3 detik kemudian kembali ke posisi semula c. Angkat badan dan tangan keatas dengan posisi lutut dan jari-jari kaki tetap menempel matras d. Tubuh kembali pada posisi awal yaitu posisi berlutut dengan tubuh bagian atas lurus.

- 5) *Jugeri/Berguling ke depan (mae mawari ukemi)* ► dari berlutut dan posisi berdiri

Tabel 10. Deskripsi Teknik *Jugeri/Berguling ke depan (mae mawari ukemi)* ► dari posisi berlutut dan berdiri

NO	INDIKATOR TEKNIK	DESKRIPTOR TEKNIK
1	Persiapan posisi sikap awal 	a. Dari posisi <i>shizen hontai</i> mengambil langkah kedepan sekitar dua kaki dengan kaki kanan dan tekuk lutut. b. Berlutut dengan lutut kiri di tempat yang sama di mana kaki kiri menggunakan jari-jari kaki posisi meringkuk ke bawah (berdiri) c. Tempatkan paralel tangan kiri ke kaki kanan dengan jari-jari menunjuk sedikit ke dalam, d. Tempatkan tangan kanan, dengan jari-jari menghadap ke belakang, di tengah-tengah antara kaki kanan dan tangan kiri di sekitar jarak yang sama

	 Hand and foot position 	
2.	Sikap Pelaksanaan  	- Kaki menolak/menendang ke depan dengan kaki kiri - kemudian roll/gulung kedepan menggunakan bagian luar lengan kanan sebagai tumpuan - Gerakan jatuh mendarat dengan posisi jatuh samping kiri - Pada saat melakukan gerakan ini lihatlah telapak tangan kiri yang menepuk matras dengan kepala diangkat dan sudut lengan 30°

	 	
3.	Gerakan Lanjutan    	a. Tahan gerakan jatuh <i>jugeru</i> ini $\pm$ 3 detik dan kembali bangun pada posisi semula b. Angkat tubuh dan lengan kiri sebagai tumpuan untuk menjaga keseimbangan c. Kembali bangun untuk berdiri pada sikap semula pada posisi <i>shizen hontai</i> dengan kaki sebagai tumpuannya. d. Hal ini sangat sulit bagi pemula untuk jatuh dari posisi berdiri jadi dimulai dari posisi berlutut, jangan mendorong pemula untuk memulai dengan jatuh dari posisi berdiri atau posisi berjalan karena dapat melukai bahu mereka.

PENUTUP

Buku DU-JUDO10: panduan identifikasi ini merupakan hasil pengembangan penulis. Peserta tes diharapkan mengikuti serangkaian tes untuk mengetahui keberbakatannya pada olahraga judo. Tes ini merupakan salah satu alat yang digunakan untuk menilai pemanduan bakat olahraga judo, dengan harapan kedepan mempermudah dalam pembinaan atlet prestasi selanjutnya.

Demikian buku DU-JUDO10: panduan *sport talent identification* atlet judo usia 10 – 13 tahun ini disusun sebagai panduan mengukur dan mengevaluasi keberbakatan olahraga judo sebelum mengikuti program latihan lebih lanjut. Kemudian dari hasil tes semoga dapat digunakan dengan baik serta dapat menghasilkan atlet yang berbakat dan handal pada olahraga judo untuk dilanjutkan dengan pembinaan lebih lanjut dengan terstruktur, teratur, berjenjang dan berkelanjutan, sampai mampu mencapai puncak prestasi dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- APORI. (2014). *Hasil Kajian Empirik Pengembangan Instrumen Identifikasi Bakat Istimewa Berbasis Cabang Olahraga*. Yogyakarta
- Abdul K. A. (2013). *Olahraga Judo*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Atang M. Noors. (2000). *Dasar-dasar Judo*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Bompa Tudor O. (1990). *Theory And Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- _____. (1994). *Theory and methodology of Training. The Key to Athletic Performance, 3rd Edition*. Dubuque, Iowa: Brown and Bechmark.
- Brown, Jim. (2001). *Sport Talent, How to Identify and Methodology of Training: Fourth Edition*. United States. Human Kinetics.
- Elias, Dachjan, dkk. (1990). *Judo Olahragaku Semangatku*. Jakarta: PB-PJSI.
- Kemenpora. (2011). Undang- Undang Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Republik Indonesia
- KONI, (2000). *Gerakan Nasional Garuda Emas. 1997-2007*, buku I
- Lumintuarso Ria. (2006). *Materi Kuliah Multilateral*. Yogyakarta
- M. Furqon. H. 2002. *Pemanduan Bakat Olahraga Modifikasi Sport Search*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (PUSLITBANG OR) Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Obukan, Judo Dojo. (2011). *Teacher's manual Beginner Course*. Portland
- Pascasarjana. (2014). *Panduan Penyusunan dan Penilaian Tesis dan Disertasi*. Universitas Negeri Yogyakarta: Program Pascasarjana. Karangmalang. Yogyakarta.
- Rusli Luthan dkk. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Luthan. 2000. 5 UU RI No.3/2005. 2006. *Tentang Sistem Keolahrgaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung
- Takahashi, Masao, (2004). *Mastering Judo*. United States of America: Human Kinetics.
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. (2007). *Foundation of Sport and Exercises Psychology*. Miami: Human Kinetics.

BIOGRAFI PENULIS



Dr. Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P adalah Dosen Universitas PGRI Yogyakarta (UPY). Lahir di Yogyakarta pada tanggal 21 April 1984. Melanjutkan pendidikan S2 di Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), lulus tahun 2016, dan menyelesaikan jenjang S3 di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Prodi Ilmu Keolahragaan, tahun 2025. Putri ketiga dari lima bersaudara ini menggeluti cabang olahraga bela diri Judo sejak tahun 1998 dan menjadi pelatih dipadepokan Wira Mataram Judo Club yang berada di Kabupaten Bantul Yogyakarta.



Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO adalah dosen Universitas Negeri Yogyakarta sekaligus Direktur Pimpinan Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Lahir di Bantul pada tanggal 10 Maret 1972. Melanjutkan jenjang S2 di PPs Unair Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga (IKOR) Tahun 2002 dan menyelesaikan program Doktor di Unair tahun 2007. Kemudian beliau menjadi Guru Besar pada tahun 2015. Beliau juga Sebagai Visiting Senior Lecture di *Sport Centre University of Malaya* Kualalumpur Malaysia dan melakukan Pengajaran *Sport Industry, Riset, Publikasi* dan *Transfer Knowledge*, serta sebagai Pemateri pada beberapa seminar internasional. Selain itu beliau mengajar di PPs UNY.