

**ANALISIS TEKNIK DASAR JATUHAN (*UKEMI*) PADA ATLET BELADIRI JUDO
KLUB PADEPOKAN JUDO KSATRIA BHAYANGKARA DKI JAKARTA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Juliana Nicola Iriani Rumayomi

NPM. 201910625007

PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

HALAMAN PENGESAHAN
ANALISIS TEKNIK DASAR UKEMI PADA BELADIRI JUDO DI PJKB DKI
JAKARTA

Nama : Juliana Nicola Iriani Rumayomi
NPM : 201910625007
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta , 6 Agustus 2024

Disetujui Oleh

Pembimbing

Ketua Program Studi



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu ,M.Pd
NIP.0408058902



Juli Candra,S.PS., M. Pd
NIP.1912442

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama : Juliana Nicola Iriani Rumayomi
NPM : 201910625007
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Analisis Teknik Dasar Ukemi pada Beladiri Judo di PJKB Dki
Jakarta

Jakarta , 6 Agustus 2024

Tim Penguji ,

Nama

Tanda Tangan

1 Ketua : Suharjuddin, S.Pd.,M.Pd

2 Penguji I : Dr.Asrori Yudha Prawira.,S.Pd.,M.Pd

3 Penguji II : Dr Ahmad Muchlisin Natas Pasarribu,M.Pd

SURAT PERYATAAN

Yang bertanda tanga dibawah ini

Nama : Juliana Nicola Iriani Rumayomi
NPM : 201910625007
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “Analisi Teknik Dasar Ukemi pada Beladiri Judo di PJKB DKI Jakarta” dibuat merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan

Jakarta , 6 Agustus 2024

Saya yang menyatakan



Juliana Nicola Iriani Rumayomi

NPM. 201910625007

LEMBAR PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Juliana Nicola Iriani Rumayomi
NPM : 201910625007
TTL : Jayapura , 12 Agustus 2000
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Nonesklusif (Non Exclusive Royalty Free Right)** atas karya Ilmiah saya berjudul : “ ANALISIS TEKNIK DASAR UKEMI PADA BELADIRI JUDO DI PJKB DKI JAKARTA” beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan baik hak bebas royalty noneksklusif ini , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media /menampilkan / mempublikasikannya diinternet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta . segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Jakarta , 6 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan.



Juliana Nicola Iriani Rumayomi

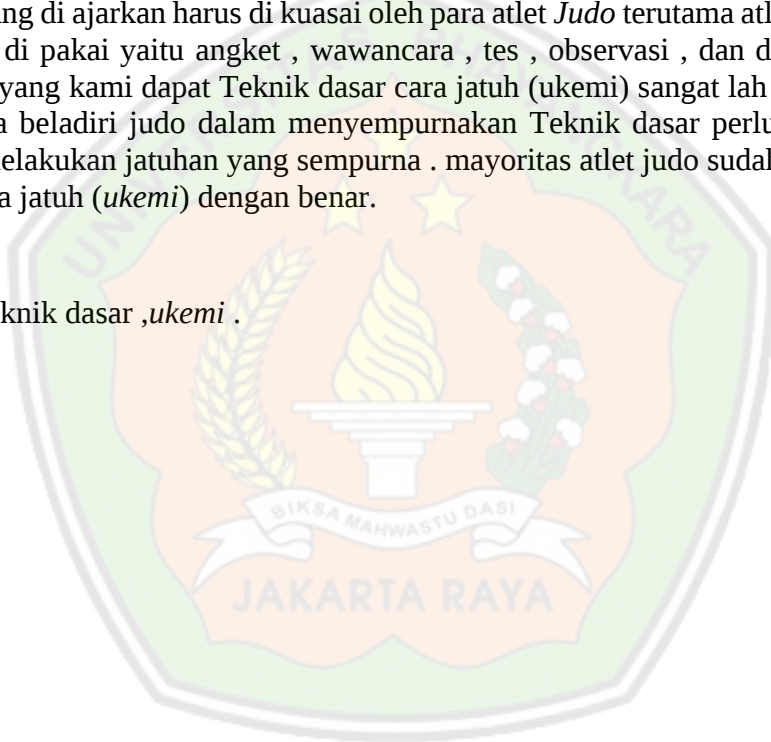
NPM.201910625007

ABSTRAK

Juliana Nicola 2024, Analisis Teknik Dasar Jatuhan (*Ukemi*) Pada Atlet Beladiri Judo Klub Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara DKI Jakarta skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayngkara Jakarta Raya.

olahraga beladiri judo terdapat peraturan- peraturan yang telah di tetapkan berupa tata tertib untuk melatih para atlet agar disiplin terhadap ketentuan-ketentuan yang berlaku untuk pemula atau yang baru mau mengenal judo dan semua para atlet *Judo*, setiap atlet pemula diwajibkan mempelajari dan mendalami teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan baik. Tujuannya untuk membantu para atlet jud melakukan teknik bantingan dengan benar . Penguasaan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) sangat mutlak di miliki oleh atlet, oleh sebab itu para atlet harus paham dan mengingat Teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dalam melakukan aktivitas latihan judo. Dalam mempelajari teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) judo pelatih atau asisten pelatih harus memastikan bahwa teknik yang di ajarkan harus di kuasai oleh para atlet *Judo* terutama atlet pemula. metode penelitian yang di pakai yaitu angket , wawancara , tes , observasi , dan dokumentasi . dari hasil penelitian yang kami dapat Teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) sangat lah penting bagi atlet cabang olahraga beladiri judo dalam menyempurnakan Teknik dasar perlu dilatih lagi agar mudah dalam melakukan jatuhan yang sempurna . mayoritas atlet judo sudah memahami teori teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan benar.

Kata Kunci : Teknik dasar ,*ukemi* .



ABSTRACT

Juliana Nicola 2024, *Analyzing of Basic Falling Techniques (Ukemi) in Judo Martial Arts at the Padepokan Judo KSatria Bhayangkara Club DKI Jakarta* thesis. Faculty of Educational Science, Bhayangkara Jakarta Raya University.

There are rules that have been established in the form of rules to train athletes to be disciplined against the rules that apply to beginners or who just want to know judo and all Judo athletes, every novice athlete is required to learn and explore the basic techniques of how to fall (ukemi) well. The goal is to help judo athletes perform slam techniques correctly. Mastery of basic techniques on how to fall (ukemi) is absolutely owned by athletes, therefore athletes must understand and remember the basic techniques of how to fall (ukemi) in doing judo training activities. In learning the basic techniques of how to fall (ukemi) judo coaches or assistant coaches must ensure that the techniques taught must be mastered by Judo athletes, especially novice athletes. In learning the basic techniques of how to fall (ukemi) judo coaches or assistant coaches must ensure that the techniques taught must be mastered by Judo athletes, especially novice athletes. From the results of the research we got Basic falling techniques (ukemi) are very important for judo martial arts athletes in perfecting Basic techniques need to be trained again so that it is easy to do perfect falls. The majority of judo athletes already understand the basic technical theory of how to fall (ukemi) correctly.

Keywords: Basic technique, ukemi.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan Rahmat-nya, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini dan diselesaikan sesuai dengan yang diharapkan. Penulis menyadari bahwa dalam Penyusunan tugas akhir ini penulis telah diberi petunjuk, arahan, bimbingan, dorongan dan motivasi dalam pembuatan tugas akhir ini hingga selesai dari banyak pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Irjen Pol (PURN) Prof. Dr. Drs Bambang Karsono, S.H., M.M, Ph.D, D.Crim selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Juli Candra, S.Pd., M.Pd. selaku Kaprodi PKO Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Dr Asrori Yudha Prawira, M.Pd. selaku Dosen Pimbingan Akademik.
5. Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I.
6. Para dosen serta staf PKO Ubhara Jaya yang telah membantu dalam pelaksanaan serta persiapan penyusunan tugas akhir ini.
7. Para dosen Fakultas Ilmu Pendidikan yang tak bisa disebutkan satu persatu
8. Kepada Drs. MB. Hutagalung, MBA yang selalu mendukung saya sebagai atlet judo Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara dalam menyelesaikan tugas akhir.
9. Kepala pelatih Virly Hutagalung yang telah Mendoakan , Mendukung , Membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir.
10. Kepada pengurus dan pelatih klub Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara DKI Jakarta.
11. Kepada para atlet judo, Andra, Abraham, Arya, Abimanyu, Anggista, Hajeng, Bayu, Callista, Elisa, Favian, Gaza, Gabby, Hafsa, Kimko, Khan, Lulu, Putra, Sonya, Zaelani yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir.
12. Keluarga dan kerabat yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis
13. Orang tua saya Ibu AKBP(P) Helena Papilaja Rumayomi,S.H dan Bapak Daud Musa Rumayomi, S.E yang selalu mendoakan saya dan mendukung saya dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penulis berharap agar tugas akhir ini bisa bermanfaat bagi para pembaca terutama bagi mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya juga para atlet judo atau pencinta olahraga dimanapun berada. Akhir kata, penulis memohon maaf apabila tugas akhir ini belum

sempurna, dan masih banyak kekurangan maka penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari para pembaca agar menjadi motivasi bagi penulis dalam membuat karya tulis atau tugas akhir kedepannya.

Jakarta , Agustus 2024

Penulis

Juliana Nicola Iriani Rumayomi

NPM.201910625007



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
SURAT PERYATAAN	iii
LEMBAR PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Rumusan masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori.....	8
C. Penelitian Relevan	21
D. Kerangka Berfikir	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Lokasi Penelitian.....	28
C. Sumber Data.....	31
D. Prosedur Penelitian	32
E. Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	60

A. KESIMPULAN.....	60
B. SARAN.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
RIWAYAT HIDUP PENULIS	79



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Penelitian Referensi	21
Tabel 3. 1 Pasangan Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	30
Tabel 4. 1 Hasil Tes Teknik Dasar Cara Jatuh (ukemi).....	36
Tabel 4. 2 Wawancara Dengan Pelatih	38
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Angket	40
Tabel 4. 4 Hasil Tes Teknik Dasar Cara Jatuh (ukemi).....	68
Tabel 4. 5 Tes Penelitian.....	65
Tabel 4. 6 Wawancara Dengan Pelatih.....	68
Tabel 4. 7 Hasil penelitian angket.....	70



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Tempat Latihan judo	11
Gambar 2. 2 Pakaian judogi.....	12
Gambar 2. 3 Teknik Jatuh Depan dalam Judo	16
Gambar 2. 4 Teknik Jatuh Kebelakang dalam Judo	17
Gambar 2. 5 Teknik Jatuh Samping Kanan dalam Judo	19
Gambar 2. 6 Teknik Jatuh Samping Kiri dalam Judo	20
Gambar 2. 7 Zempo Kaiten dalam Judo	21
Gambar 3. 1 Jarak Tempuh dari Kampus ke Tempat Penelitian	28
Gambar 4. 1 Hasil Tes Teknik Dasar Cara Jatuh(ukemi)	37
Gambar 4. 2 Hasil Penilaian Angket.....	42
Gambar 4. 3 Hasil Tes Teknik Dasar Cara Jatuh(ukemi)	69
Gambar 4. 4 Hasil Penilaian Angket.....	71
Gambar 4. 5 Surat Permohonan Penelitian	76
Gambar 4. 6 Surat Balasan penelitian.....	77
Gambar 4. 7 Surat keterangan validasi ahli	78
Gambar 4. 8 Surat Keterangan Validasi Ahli	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Dokumentasi Penelitian	65
Lampiran 2 : Melakukan wawancara dengan kepala pelatih.....	66
Lampiran 3 : Melakukan Tes Teknik Dasar Cara Jatuh Ukemi	67
Lampiran 4 : Data Hasil Penelitian Tes.....	68
Lampiran 5 : Data Hasil Penelitian Wawancara.....	68
Lampiran 6 : Data Hasil Penelitian Angket.....	70
Lampiran 7 : Angket Penelitian.....	72
Lampiran 8 : Surat Permohonana Penelitian	76
Lampiran 9 : Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 10 : Surat Keterangan Validasi Ahli	78
Lampiran 11 : Surat Keterangan Validasi Ahli	79

