

**PENGARUH LATIHAN *SQUAD* TERHADAP HASIL BANTINGAN *SEOI*
NAGE PADA OLAHRAGA JUDO DI CLUB JUDO CILEUNGSI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Strata satu (S.1) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh:

EGI NUGRAHA

41182191190213

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SQUAD* TERHADAP HASIL BANTINGAN *SEOI NAGE*
PADA OLAHRAGA JUDO DI CLUB JUDO CILEUNGSI**

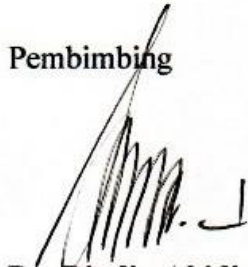
Oleh

Egi Nugraha

41182191190213

Telah disetujui oleh:

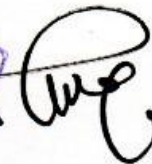
Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si

Tanggal 24 Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

NIK: 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SQUAD* TERHADAP HASIL BANTINGAN *SEOI NAGE*
PADA OLAHRAGA JUDO DI CLUB JUDO CILEUNGSI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Egi Nugraha

41182191190213

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 24 Januari

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Anggota : 1. Dr. Khurotul Aini, M.Pd
2. Yunita Lasma, M.Pd
3. Achmad Rifai, M.Pd



Bekasi, 24 Januari 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

NIK 45.1.01.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Egi Nugraha

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191190213

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul ***“Pengaruh Latihan Squad Terhadap Hasil Bantingan Seoi Nage Pada Olahraga Judo Di Club Judo Cileungsi”*** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan Plagiarism, pancurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan kesarjanaaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 24 Januari 2024

Saya yang menyatakan



(Egi Nugraha)

Motto dan Persembahan

Motto :

Rahasia kesuksesan adalah melakukan hal biasa secara tak biasa

(John D. Rockefeller Jr)

"Terkadang kita harus melawan arus untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik"

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, keluarga saya, para dosen LJKR Unisma Bekasi, teman-teman saya, dan anggota club judo

Pileungsi yang mana mereka telah memberikan semangat, motivasi dan dukungan serta do'a sehingga pada akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

ABSTRAK

Egi Nugraha, NPM: 41182191190213, Pengaruh latihan *squad* terhadap hasil bantingan *seoi nage* pada olahraga judo di Club Judo Cileungsi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini untuk meningkatkan hasil latihan teknik *seoi nage* menggunakan latihan *squad jump* untuk atlet judo

Metodologi penelitian ini menggunakan metode eksperimen sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Club Judo Cileungsi yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Dari hasil latihan yang diperoleh berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yaitu pada tes awal dan tes akhir dengan menggunakan hasil bantingan *Seoi Nage* setelah diterapkan proses latihan *Squad* rata-rata tes awal yaitu 16 dan tes akhir 24.5 dapat dilihat bahwa pada latihan ini memberikan peningkatan dengan gain score yaitu 8.5

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa hasil bantingan *Seoi Nage* setelah diterapkan proses latihan *Squad* tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan bantingan *Seoi Nage* pada Atlet Club Judo Cileungsi.

Kata Kunci: *Squad*, *Seoi Nage*, Judo

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squad* Terhadap Hasil Bantingan Seoi Nage Pada Olahraga Judo di Club Judo Cileungsi” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak Dr. Dindin Abidin, M.SI, selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Apta Mylsidayu, M.Or., sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si, Selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan,

motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Diwignyo, S.Pd., selaku ketua Club Judo Cileungsi yang telah membantu penulis dalam pengumpulan data demi kelancaran dalam pelaksanaan penelitian dan penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
8. Ibunda dan Ayahanda yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Kegunaan Teoritis	5
2. Kegunaan Praktis	6
E. Definisi Oprasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Pengertian Judo	9
2. Teknik Seoi Nage.....	10
3. Hakikat Latihan Judo	13
4. Komponen Kondisi Fisik Judo.....	15
5. Squad Jump	17
6. Latihan Judo	18
B. Penelitian Yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Anggapan Dasar	31
E. Hipotesis.....	33

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sempel	35
1. Populasi	35
2. Sempel.....	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian	37
1. Waktu Penelitian	37
2. Tempat Penelitian.....	37
D. Desain, Langkah-langkah dan Instrumen Penelitian.....	37
1. Desain Penelitian.....	37
2. Langkah-langkah Penelitian.....	39
3. Instrumen Penelitian.....	40
E. Prosedur Analisa Data.....	46
1. Menghitung Rata-rata Skor	46
2. Menghitung Simpangan Baku.....	46
3. Uji Normalitas	47
4. Menguji Hipotesis	49
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan.....	55
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	 57
A. Simpulan	57
B. Saran.....	58
 DAFTAR PUSTAKA	 59
 LAMPIRAN.....	 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Seoi Nage	12
Gambar 2.2 Pegangan Tangan Seoi Nage.....	21
Gambar 2.3 Posisi Menghilangkan Keseimbangan.....	22
Gambar 2.4 Posisi Mengangkat	23
Gambar 2.5 Posisi Bantingan.....	24
Gambar 3.1 The One Group Pretest-Posttest Design Penelitian.....	38
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Kuzushi	42
Tabel 3.2 Penilaian Tsukuri	44
Tabel 3.3 Penilaian Kake	45
Tabel 3.4 Format Penilaian Teknik Bantingan Seoi Nage	45
Tabel 4.1 Data Hasil Perhitungan Jumlah Data	52
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data Tiap Distribusi	53
Tabel 4.3 Hasil Uji Hipotesis Data	54
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis Data	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	63
Lampiran 2 Hasil Statistika Bantingan Seoi Nage.....	80
Lampiran 3 Surat Keterangan Atlet Club Judo Cileungsi.....	84
Lampiran 4 Hasil Tes Awal Bantingan Seoi Nage	85
Lampiran 5 Hasil Tes Akhir Bantingan Seoi Nage.....	87
Lampiran 6 Absensi	89
Lampiran 7 Surat Keterangan Bimbingan Skripsi	91
Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian	92
Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian.....	93
Lampiran 10 Frekuensi Bimbingan Skripsi	94
Lampiran 11 Dokumentasi.....	96