

**PENGARUH LATIHAN *UCHIKOMI KARET* TERHADAP PENGEMBANGAN
KEMAMPUAN TEKNIK BANTINGAN *TAI OTOSHI* ATLET JUDO PPLP
PROVINSI SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai persyaratan dalam meraih gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Pendidikan Olahraga*



**MUHAMMAD RONI
NIM. 14086065**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Uchikomi Karet* Terhadap pengembangan Kemampuan Teknik bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Provinsi Sumtra Barat

Nama : Muhammad Roni

Nim : 14086065

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2018

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP:19611230 198803 1 003

Pembimbing

Dr. Nurul Hsan, M.Pd
NIP: 19820515 200912 1 005

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Uchikomi Karet* Terhadap pengembangan Kemampuan Teknik bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Provinsi Sumtra Barat

Nama : Muhammad Roni

Nim : 14086065

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

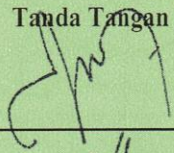
Jurusan : Pendidikan Olahraga

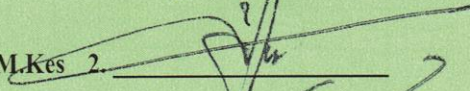
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

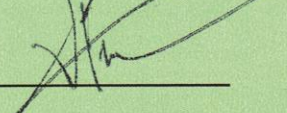
Padang, Oktober 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd 1. 

2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes 2. 

3. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd 3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya mneyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Uchikomi Karet* Terhadap Pengembangan Kemampuan Teknik Bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Provinsi Sumatera Barat” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri,tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau yag telah ditulis atau pendapat yang telah atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dan jelas di cantumkan pada daftar kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam , saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis saya ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018



Muhammad Roni
Nim. 14086065

ABSTRAK

Muhammad Roni. 2018. Pengaruh Latihan *Uchikomi Karet* terhadap Pengembangan Kemampuan Teknik Bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Provinsi Sumatera Barat

Masalah penelitian yang terjadi pada Kemampuan Teknik Bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Provinsi Sumatera Barat adalah belum optimalnya metoda latihan yang tepat untuk peningkatan Kemampuan Teknik Bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Provinsi Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah mengungkap Pengaruh Latihan *Uchikomi Karet* Terhadap Pengembangan Kemampuan Teknik Bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Provinsi Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah seluruh Judo PPLP Sumatera Barat terdiri dari katagori senior yang mengikuti program kegiatan Diklat PPLP Provinsi Sumatera Barat berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* yang dicatat adalah nilai dari *Randoridengan* mengutamakan pada teknik bantingan *Thai Othosi* dalam penilaian *Ipon, Wazari dan yuko* (Poin).

Analisis data menghasilkan : bahwa $t_{hitung} (2,67) > t_{tabel} (2,4469)$. Hasil analisis dari tabel 4 tersebut adalah hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Kesimpulan dari analisis tersebut dapat dikatakan bahwa Latihan *Uchikomi Karet* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kemampuan Bantingan *Thai Othoshi* Atlet Judo PPLP Sumatera Barat. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Uchikomi Karet* terhadap kemampuan bantingan *Thai Othoshi* atlet judo PPLP Sumatera Barat.

Kata Kunci : Pengaruh Latihan *Uchikomi Karet*

KATA PENGANTAR

Puji sukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penulislis tentang **“Pengaruh Latihan *Uchikomi Keret* terhadap Pengembangan Kemampuan Teknik Bantingan *Tai Otoshi* Atlet Judo PPLP Provinsi Sumatera Barat”**.Skripsi ini disusunmemenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing yang telah menyediakan waktu,tenaga,pikiran dan kesabaran untukmembimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi.

1. Dr.Nurul Ihsan,M.Pd sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing yang telah menyediakan waktu ,tenaga,pikiran dan kesabaran untukmembimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi.
2. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Ali Asmi, M.Pd. sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kedua orang tua sya dan serta keluarga besar yang telah memberikan bantua baik moral maupun materi.
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga. Yang telah memberikan masukan kepada penulis salama ini.

5. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah mambantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bias di sebut satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhri kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB IPENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Masalah.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Olahraga Judo.....	9
2. Peraturan Pertandingan.....	10
3. Teknik Judo	15
4. Uchikomi	16
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	20
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	20
C. Jenis dan Sumber Data	21
D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	21
E. Validitas Dan Reabilitas Instrumen.....	22
F. Pelaksanaan Penelitian	22
G. Teknik Analisis Data.....	22

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data..... 24
B. Deskripsi Data 24
C. Pengujian Persyaratan Analisis 26
D. Pengujian Hipotesis 28
E. Pembahasan 29
F. Keterbatasan. 32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 33
B. Saran..... 33

DAFTAR PUSTAKA 34

LAMPIRAN..... 35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	20
2. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Uchikomi</i> Karet	25
3. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Uchikomi</i> Karet	26
4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Uchikomi</i> Karet	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Uchikomi</i> Karet(Sumber : Surwali (2016)).....	18
2. Kerangka Konseptual.....	19
3. Histogram Kelas Interval <i>Pre-Test Uchikomi</i> Karet.....	25
4. Histogram Kelas Interval <i>Post-testUchikomi</i> Karet	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	35
2. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i>	40
3. Peningkatan Kemampuan	41
4. Analisis Pengujian Hipotesis	42
5. Student's Distribution Table	43
6. Foto Dokumentasi	44
7. Surat Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bahagian dari program pemerintah Republik Indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-Undang RI No. 03 tahun 2005 BAB I pasal 1 butir 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:”Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.”

Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya mendapat dorongan dari semua pihak, dimulai dari tingkat Nasional sampai ketinggian Daerah. Semua pihak yang terkait dalam dalam peningkatan mutu olahraga indonesia hendaknya saling membantu demi kemajuan olahraga indonesia. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya dimulai dari organisasi olahraga yang profesional, tenaga pelatih yang baik, sarana dan prasarana yang lengkap dan pembinaan atlet yang terlaksana dengan baik. Olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan internasional. Oleh sebab itu pembangunan dan perkembangan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah sampai nasional. Semua cabang olahraga yang ada di Indonesia sudah

mendapatkan perhatian dari pemerintah, salah satu cabang olahraga tersebut adalah Judo.

Pengertian judo menurut Achmad (2013, p.2). adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan telah menjadi olahraga yang populer pada saat ini. Judo diciptakan oleh Prof Jigoro Kano atau Maha Guru Jigoro Kano pada tahun 1882 yang disebut juga Nippon Den Kodokan. Judo berasal dari teknik-teknik *Jujitsu* atau *Yawara* yang merupakan salah satu jenis *Bujutsu* (seni beladiri tradisional Jepang) yaitu perkelahian tangan kosong. *Jujitsu* berisikan teknik-teknik seperti membanting, memiting, mencekik, mematahkan, persendian, memutar, pukulan, dan menendang.

Menurut Kano (Inokuma & Sato, 2001, p.10) bahwa bahwa judo memiliki 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 offirst giving way toultimately gain victory”*. Maksud dari pernyataan tersebut adalah kata *jujutsu* dan judo ditulis dalam dua karakter China. 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 membela diri.

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub maupun perkumpulan lainnya. Kano (Inokuma & Sato, 2001, p.20) menjelaskan bahwa: "*it's aim is making the body strong, useful and healthy while building character through mental and moral discipline*". Tujuan olahraga judo menurut Achmad (2013, p.15) menjelaskan bahwa: olahraga judo adalah untuk membina mental maupun fisik seseorang, berjiwa ksatria yang disesuaikan dengan arti daripada judo itu sendiri, yaitu *Ju* berarti kebenaran dan *Do* berarti jalan. Jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang ksatria. Sukadiyanto (2010, p.11) bahwa: "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilan atlet dengan bimbingan pelatih". Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2000:100) bahwa: "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin."

Ada dua sebutan bagi orang yang sedang berlatih Judo yaitu *Tori* dan *Uke*. *Tori* adalah orang melakukan bantingan, sedangkan *Uke* adalah orang yang dibanting. Dalam olahraga judo juga dikenal berbagai macam teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*). Ada beberapa teknik bantingan dalam judo yang harus dipelajari oleh pejudo,

teknik bantingan judo yaitu: (1) *Te-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan tangan/lengan), (2) *Koshi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan panggul), (3) *Ashi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan kaki/paha), (4) *Sutemi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan menjatuhkan diri), (5) *Yoko-Sutemi-Waza* (teknik melempar atau membanting dengan sambil menjatuhkan diri ke samping). Blais, Trilles, & Lacouture (2007, p.21) yakni: “*Though you should be familiar with all kind of nage waza, you will find it to your advantage to discover the one or two that particularly seem to suit you and work on them until you have mastered them completely*”. Maksud pernyataan tersebut adalah bahwa para pejudo yang baik harus mengetahui semua teknik “*nage waza*” dan mengunggulkan satu atau dua teknik yang paling cocok baginya dan melakukan latihan sehingga benar-benar menguasainya. Karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap perkembangan olahraga judo di Sumatera Barat yang mana terfokus pada atlet Judo PPLP Sumbar. Setiap pejudo memiliki jurus atau teknik andalan dalam setiap pertandingan, teknik-teknik yang dipakai pada saat bertanding sebagian besar adalah teknik *osoto gari*, *ippon seoi nage*, *tai otoshi*, *uchi mata*. Teknik ini paling banyak dipakai karena teknik ini merupakan teknik yang efektif dan efisien dalam pertandingan atau *randori*. Hal ini berbanding terbalik pada pejudo-pejudo yang berada di PPLP Sumbar, pejudo berlatih teknik bantingan semanya sendiri tanpa melihat dan memperhatikan teknik yang efektif dan efisien serta

memiliki karakter sesuai dengan keadaan fisik maupun postur bagi setiap pejudo.

Prestasi atlet Judo PPLP Sumbar kurang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil kompetisi yang di ikuti, atlet Judo PPLP Sumbar Belum pernah meraih mendali emas. Prestasi terbaiknya adalah mendali perunggu kembar pada kejuaraan PPLP se Indonesia. Masalah tersebut disebabkan pada program latihan yang kurang tepat untuk peningkatan mutu atlet. Tenaga pelatih yang kurang baik juga menjadi alasan buruknya prestasi tersebut. PPLP Sumatera Barat telah banyak mencurahkan dana untuk kemajuan Judo Sumbar, namun hasilnya belum baik. Berangkat dari minimnya prestasi atlet judo di PPLP Sumatera Barat inilah peneliti bermaksud untuk mengembangkan teknik atau memberikan metode latihan serta program yang sedikit berbeda dari yang diberikan oleh pelatih bahkan bisa juga memadukan atau kolaborasi program yang dimiliki pelatih dengan program yang dipersiapkan oleh peneliti. Dengan memadukan atau berkolaborasi program latihan antara pelatih dan peneliti ini diharapkan dapat meningkatkan teknik-teknik bantingan pada atlet Judo PPLP Sumatera Barat.

Program latihan judo terdapat istilah *uchikomi*, *uchikomi* adalah latihan memasukan atau membiasakan gerakan salah satu tehnik bantingan yang dilakukan secara berulang-ulang. Pada atlet Judo PPLP Sumatera Barat *uchikomi* kurang sekali dilakukan oleh pejudo baik itu repetisinya dan variasi-variasinya sehingga teknik yang diandalkan kurang berkembang. *Uchikomi* yang sering dilakukan oleh pejudo hanya *uchikomi* di tempat. Berdasarkan

masalah tersebut maka, yang perlu ditingkatkan adalah bentuk-bentuk latihan yang lebih bervariasi terutama pada *uchikomi* pejudo. Salah satu *uchikomi* yang baik adalah *uchikomi* dengan menggunakan karet ban sepeda, dengan menggunakan karet ban sepeda pada saat melakukan *uchikomi* ini akan lebih membantu karena ban sepeda berasal dari karet yang bekerja dengan sistem pegas sehingga menimbulkan tarikan pada saat melakukan *uchikomi*, selain itu juga karet ban sepeda harganya ekonomis, serta dengan *uchikomi* menggunakan karet ban sepeda ini juga dapat melatih dua komponen pilar latihan yaitu dapat melatih tehnik sekaligus fisik atlet, *uchikomi* yang bervariasi lain adalah *uchikomi* jalan. *Uchikomi* jalan ini bisa membantu pejudo untuk belajar kecepatan serta timing yang tepat untuk membanting lawan. Untuk itu diharapkan dengan menggunakan latihan variasi *uchikomi* dengan menggunakan karet ban sepeda dan *uchikomi* jalan dapat meningkatkan hasil bantingan atlet Judo PPLP Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

1. Prestasi atlet
2. Kondisi fisik atlet
3. Sarana dan prasarana latihan
4. Tenaga pelatih
5. Program latihan *Uchikom*
6. Kemampuan atlet

C. Pembatasan Masalah

Mengingat akan luasnya identifikasi masalah, maka perlu dilakukan pembatasan masalah untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai, yaitu program latihan *Uchikomi* : Latihan *UchikomiKaret* dalam meningkatkan kemampuan bantingan atlet Judo PPLP Sumbar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, selanjutnya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: Bagaimana Pengaruh Latihan *UchikomiKaret* dalam meningkatkan kemampuan bantingan atlet Judo PPLP Sumatra Barat?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui yaitu melihat pengaruh latihan *UchikomiKaret* dalam meningkatkan kemampuan bantingan atlet Judo PPLP Sumbar.

E. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi :

1. Peneliti, guna meraih gelar sarjana Strata 1 (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP
2. Pelatih, khususnya pelatih Judo PPLP Sumatera Barat dalam menggunakan *Uchikomi* dalam latihan.
3. Dispora Sumatera Barat, sebagai bahan Informasi untuk penataan pelatih Judo yang dilaksanakan oleh PPLP Sumatera Barat.

4. FIK UNP, sebagai bahan kajian pustaka sebagai karya tulis dari peneliti yang berasal dari FIK UNP
5. Peneliti berikutnya, yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Uchikomi Karet* terhadap kemampuan bantingan *Tai Otoshi* atlet judo PPLP Sumatera Barat.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan pada penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih judo khususnya pelatih judo PPLP Provinsi Sumatera barat, agar dapat menggunakan metoda Latihan *Uchikomi Karet* yaitu latihan menggunakan karet untuk meningkatkan kemampuan bantingan atlet judo PPLP provinsi Sumatera Barat .
2. Diharapkan bagi atlet Judo PPLP Provinsi Sumatera Barat agar dapat melaksanakan latihan *Uchikomi Karet*, karena latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan bantingan *Tai otoshi*
3. Diharapkan kepada peneliti berikutnya agar bisa mengembangkan penelitian ini kecabang olahraga lainnya, agar dapat dipergunakan bagi semua khalayak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. (2009). *Theory and methodology of training*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- David K, Miller. (2002). *Measurement by the physical educator why and how*. Amerika: Mcgraw-Hill Companies.
- Elias, Dachan, dkk. (2000). *Judo olahragaku semangatku*. Jakarta: PB-PJSI.
- Harsono. (2000). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Tambak Kusuma: Jakarta.
- Inokuma, I. N. (2001). *Best judo*. Tokyo: Kodansha International.
- Kadir. Abdul. (2013). *Dasar-dasar lengkap teknik judo untuk pelajar*. Jakarta: PT Cipta Prima.
- Muhidin, S.A., & Abdurahman, M. (2007). *Analisis regresi, dan jalur dalam penelitian*. Bandung: CV Pestaka Setia.
- PB PJSI (2013). *Pengurus besar persatuan judo seluruh Indonesia* Yogyakarta. Yogyakarta.
- Paulo H.S.M. Azevedo (2007). *Determination of judo endurance performance using the uchi-komi technique and an adapted lactate minimum test*. J Strength Cond Res: Journal of Sports Science and Medicine: 212-23.
- Sudjana. (2002). *Desain dan analisis eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Surwali (2016). *Pengaruh Metode Uchikomi Dan Flexibility Terhadap Hasil Bantingan Pada Pejudo Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Keolahragaan, Print ISSN: 2339-0662, Online ISSN: 2461-0259