

**PERBANDINGAN PERSENTASE PENGGUNAAN TEKNIK SERANGAN NAGE  
WAZA DAN KATAME WAZA TERHADAP PEROLEHAN POIN IPPON  
DALAM PERTANDINGAN JUDO**

**Resania Quamila; Abdul Kadir AA; Kardjono**

=====

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan persentase penggunaan teknik serangan *Nage waza* dan *Katame waza* terhadap perolehan poin *ippon* dalam kejuaraan Judo. Hal ini di latar belakang oleh dominannya penggunaan teknik serangan *Nage waza* dan *Katame waza* untuk memenangkan suatu partai pertandingan Judo dengan berusaha untuk selalu bisa langsung mendapatkan poin atau nilai sempurna yaitu *Ippon*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 152 atlet yang menang dengan perolehan poin *ippon* dari 7 kelas putra dan 6 kelas putri yang dipertandingkan dalam kejuaraan Ganesa Open Judo Championship tingkat nasional yang dilaksanakan di Metropolis Square Tangerang. Alat pengumpul data berupa lembaran skor yang mencatat teknik yang memperoleh poin *ippon* dalam setiap pertandingan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan cara observasi. pengambilan sampel dilakukan dengan cara observasi langsung pada kejuaraan Ganesa Open Judo Championship. Berdasarkan hasil pengolahan data persentase penggunaan teknik serangan *Nage waza* terhadap perolehan poin *ippon* sebesar 64,4% sementara persentase penggunaan teknik serangan *Katame waza* sebesar 35,5%. Dengan demikian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik serangan *Nage waza* lebih besar dibanding *teknik katame waza*. Berdasarkan hasil tersebut disarankan kepada seluruh pelatih dan atlet judo agar lebih sering melatih teknik *Nage waza* agar lebih mempertajam dan menguasai *teknik nage waza*.

**Kata Kunci :** *Teknik Serangan Nage Waza, Teknik Serangan Katama Waza, Perolehan Poin Ippon, Cabor Judo.*

**Pendahuluan**

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Dengan berolahraga setiap orang bisa memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya. “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga (Santosa, 2007: 31) menjelaskan: “Berdasar sifat dan tujuannya olahraga terbagi kedalam 3 bagian, yaitu: olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga prestasi. Berbagai tujuan olahraga tersebut dapat dicapai berdasar kebutuhan masing-masing. Tujuan olahraga rekreasi adalah untuk mengembalikan kondisi fisik dan mental setelah melakukan aktifitas yang melelahkan selama waktu tertentu. Tujuan olahraga kesehatan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan setiap orang, sedangkan olahraga prestasi adalah olahraga kompetitif yang memiliki tujuan akhir untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya seorang olahragawan di cabang olahraga yang

digelutinya, yang kemudian dapat ditunjukkan untuk berprestasi baik itu di tingkat daerah, nasional bahkan tingkat internasional. Jenis olahraga prestasi ada dua macam, yaitu olahraga permainan dan olahraga bela diri.”

Olahraga judo diciptakan oleh Prof. Jigoro Kano pada tahun 1882. Dan awal mula judo berasal dari *Jujitsu* atau disebut *Yawara* dan *Tai Jutsu* yang merupakan salah satu jenis *Bujutsu* (seni beladiri tradisional Jepang) yaitu perkelahian tangan kosong. Seni beladiri ini dipelajari oleh Jigoro Kano pada tahun 1877. Melihat teknik-teknik *Jujitsu* berbahaya, maka Jigoro Kano melakukan banyak perubahan dan menciptakan teknik atau *waza* yang dapat dipakai untuk randori dan ia namakan Judo. Untuk memahami dan mengetahui arti kata judo yang diajarkan di Kodokan, maka Jigoro Kano (1989:16) menjelaskan bahwa: “*The words jujitsu and judo are each written with two Chinese characters. The ju in both is the same and means “gentleness” or “giving way”. The meaning of jutsu is “art, practice”, and do means “principle” or “way”, the Way being the concept of life it self. jujitsu may be translated as “the gentle art”, judo as “the Way of gentleness” with the implication of first giving Way to ultimately gain victory.*”

Dapat diartikan bahwa kata *jujutsu* dan judo ditulis dalam dua bentuk huruf Cina, kedua kata *ju* antara *jujutsu* dan judo memberikan pengertian yang sama yaitu lemah lembut atau memberikan jalan, *jutsu* bisa diartikan sebagai seni dan latihan, sedangkan *do* berarti prinsip atau cara yang menjadi konsep hidup diri sendiri. *Jujitsu* bisa diartikan sebagai seni yang “*lemah lembut*” dengan tujuan mengalah lebih dahulu untuk mencapai suatu kemenangan. Dalam olahraga judo, tujuan membanting lawan bukanlah untuk mencederai atau menghancurkan lawan. Dapat diambil kesimpulan bahwa judo itu adalah olahraga yang lembut, walaupun diperlukan kekuatan.

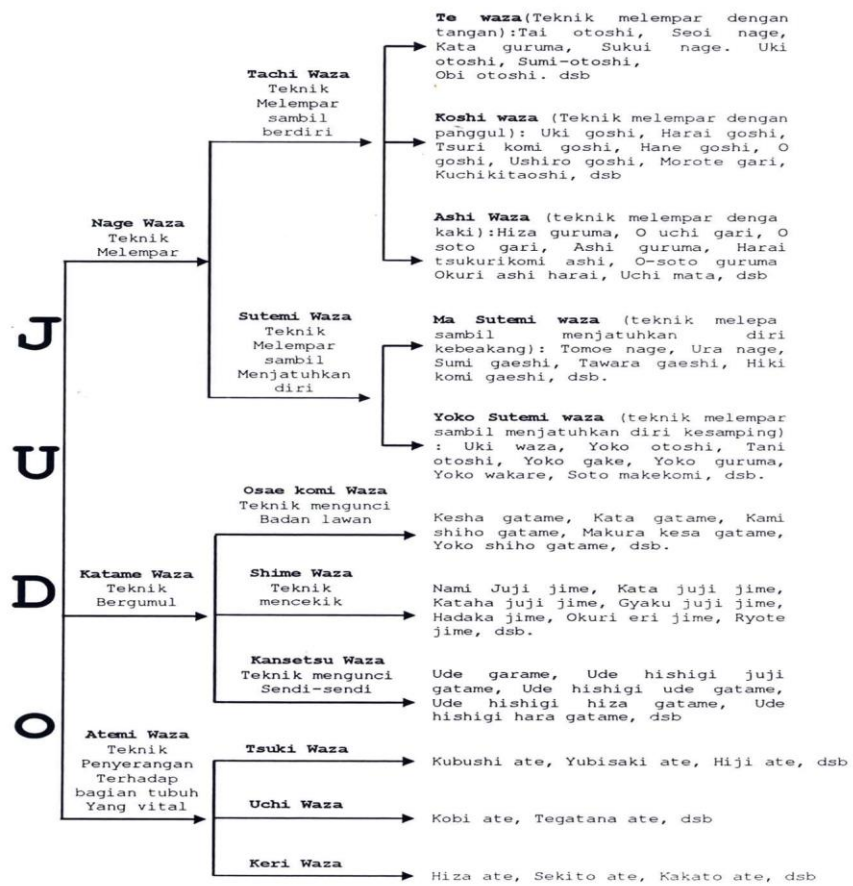
### **1. Pembagian Teknik Dalam Olahraga Judo**

Secara garis besar, teknik dalam olahraga judo dibagi ke dalam tiga bagian utama, masing-masing bagian ini kemudian dibagi lagi ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil. Yang termasuk unsur-unsur teknik dalam olahraga judo diantaranya menarik, mendorong, mengangkat, menekan, membanting, mencekik, teknik mematahkan persendian dan mengunci lawan di matras dalam waktu yang tertentu tidak bisa di lepas.

Tentang pembagian teknik Judo, Kano (1986: 55) menjelaskan bahwa: “*All Judo techniques fall into one of three categories, and each category is further subdivided. The three categories are : Nage waza (Throwing Techniques), Katame waza (Grappling Techniques), Atemi waza (Striking Techniques).*” Maksudnya adalah secara keseluruhan

teknik judo terbagi kedalam tiga kategori yaitu *Nage waza*, *katame waza* dan *sutemi waza*. Di dalam pembagian teknik tersebut terdapat 40 macam teknik bantingan (*Nage Waza*), adalah teknik membanting lawan ke matras dengan cara menghilangkan keseimbangan lawan. *Katame Waza* ialah teknik bergulung adalah teknik untuk menjatuhkan lawan, mencekiknya, menekuk atau memutarakan tangan dan kakinya, agar lawan cedera, melumpuhkannya atau bahkan mematakannya. *Atemi Waza* (teknik menyerang titik vital tubuh), adalah teknik dimana anda memukul, memotong, mendorong atau menendang titik vital tubuh lawan anda dengan kepalan, sisi tangan, ujung jari tangan, siku, lutut, kaki atau jari kaki, untuk membuat lawan cedera, lumpuh, tidak sadar, atau bahkan mematakannya.

Tentang teknik-teknik tersebut, Kadir (1999:28) menjelaskan dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 2.10  
 Bagan Pembagian Teknik Judo  
 (Sumber: Kadir (1999:28))

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan mengenai pembagian teknik judo, semua teknik tersebut adalah teknik yang dipakai dalam setiap pertandingan terkecuali teknik Atemi waza yang digunakan hanya untuk latihan bela diri. Berikut adalah penjabaran secara rinci mengenai teknik-teknik yang termasuk ke dalam teknik *Nage waza* dan *Katame waza*.

### a. Teknik Nage waza

Teknik nage waza merupakan salah satu bagian dari teknik utama pada olahraga judo. Nage waza adalah teknik melempar atau membanting ( Atang, 2000;43) yang dimana pejudo membanting atau melempar lawanya ke matras dengan terlebih dahulu menghilangkan keseimbangan lawanya. Teknik ini sering dipergunakan oleh pejudo pada saat pertandingan karena semua pejudo yang bertanding pasti ingin membanting lawannya sesuai dengan teknik yang telah mereka latih.

Secara keseluruhan Nage waza terdiri atas 40 jenis teknik. Kemudian jenis-jenis teknik ini dibagi lagi menjadi dua kelompok yaitu Tachi Waza ialah teknik melempar sambil berdiri dan Sutemi Waza ialah teknik melempar sambil menjatuhkan diri. Tachi Waza dibagi beberapa teknik yakni Te Waza ialah teknik bantingan/ lemparan tangan, Koshi Waza ialah teknik bantingan/ lemparan pinggang, dan Ashi Waza ialah teknik bantingan/ lemparan kaki. Sedangkan Sutemi Waza dibagi beberapa teknik yaitu Ma Sutemi Waza ialah teknik melempar sambil menjatuhkan diri ke belakang dan Yoko Sutemi Waza ialah teknik melempar sambil menjatuhkan diri kesamping.

Selain pembagian di atas teknik nage waza pun di bagi-bagi lagi menjadi 5 kelompok atau Gokyo no waza, yang telah di susun secara sistematis guna mempermudah dalam pemahaman teknik. Seperti di jelaskan Dachjan elias (1990: 17) mengatakan bahwa: “Semua teknik lemparan judo berjumlah 40 (empat puluh) teknik yang dibagi atas lima kelompok pengajaran (KYO) yang masing-masing kelompok pengajaran terdiri atas delapan teknik lemparan. Kelima kelompok teknik lemparan judo disebut “GOKYO-NO-WAZA”. Berikut adalah pembagian teknik *Nage waza* oleh Atang (2000:47) sesuai dengan *Gokyo No Waza* :

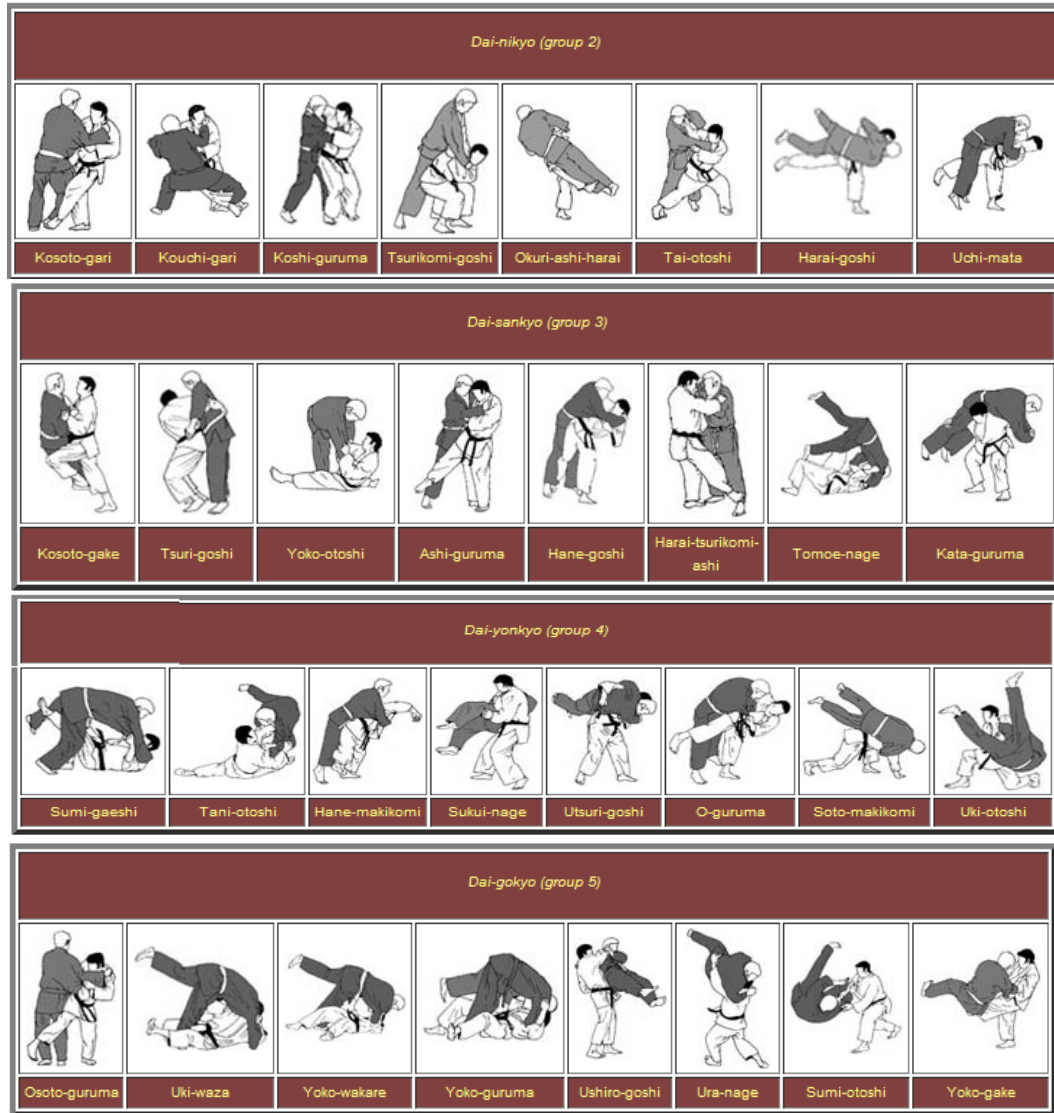
#### Pembagian 40 Teknik Bantingan Judo

<u>Kelompok I</u>	<u>Kelompok II</u>	<u>Kelompok III</u>
1. <i>De Ashi Harai</i>	1. <i>Ko Soto Gari</i>	1. <i>Ko Soto Gake</i>
2. <i>Hiza Guruma</i>	2. <i>Ko Uchi Gari</i>	2. <i>Tsuri Goshi</i>
3. <i>Sasae Tsurikomi Ashi</i>	3. <i>Koshi Guruma</i>	3. <i>Yoko Otoshi</i>
4. <i>Uki Goshi</i>	4. <i>Tsurikumi Goshi</i>	4. <i>Ashi Guruma</i>
5. <i>O soto gari</i>	5. <i>Okuri Ashi Harai</i>	5. <i>Hane Goshi</i>
6. <i>O goshi</i>	6. <i>Tai Otoshi</i>	6. <i>Hae Tsurikomi ashi</i>
7. <i>O uchi Gari</i>	7. <i>Harai Goshi</i>	6. <i>Hae Tsurikomi ashi</i>
8. <i>Seoi nage</i>	8. <i>Uchi Mata</i>	7. <i>Tomoe Nage</i>

		<b>8. Kata Guruma</b>
<p><b><u>Kelompok IV</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Sumi Gaeshi</i></li> <li>2. <i>Toni Otoshi</i></li> <li>3. <i>Hane Makikomi</i></li> <li>4. <i>Sukui Nage</i></li> <li>5. <i>Utsuri Goshi</i></li> <li>6. <i>O guruma</i></li> <li>7. <i>Soto Makikomi</i></li> <li>8. <i>Uki Otoshi</i></li> </ol>	<p><b><u>Kelompok V</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>O Soto Guruma</i></li> <li>2. <i>Uki Waza</i></li> <li>3. <i>Yoko Wakare</i></li> <li>4. <i>Yoko Guruma</i></li> <li>5. <i>Ushiro Hoshi</i></li> <li>6. <i>Ura Nage</i></li> <li>7. <i>Sumi Otoshi</i></li> <li>8. <i>Yoko Gake</i></li> </ol>	

Untuk lebih jelasnya ke 40 teknik tersebut dapat dilihat dari Gambar 1.1.





Gambar 1.1. Teknik-teknik Nage waza  
berdasar pembagian GoKyo No Waza  
(Sumber : [www.judoinfo.com](http://www.judoinfo.com) )

**b. Teknik Katame waza**

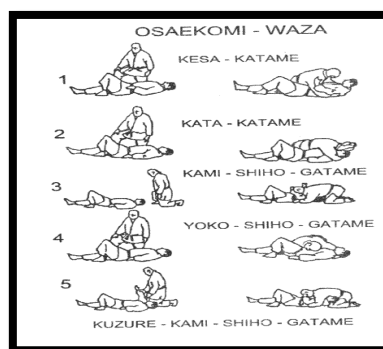
*Katame Waza* ialah teknik bergulung ,adalah teknik untuk menjatuhkan lawan, mencekiknya, menekuk atau memutarakan tangan dan kakinya, agar lawan cedera, melumpuhkannya atau bahkan mematikannya. Teknik kunciian (*katame waza*) disebut

juga teknik berbaring (*ne waza*) karena teknik ini dilakukan ketika seorang judoka atau lawannya berbaring menghadap ke atas atau ke bawah.

Teknik katame waza dibagi lagi menjadi 3 kelompok besar, seperti dijelaskan Atang (2000 : 45) yakni : ” katame waza adalah teknik khusus permainan bawah yang di bagi menjadi tiga kelompok besar, yaitu 1. Osaekomi Waza (teknik kunci), 2. Shime Waza (teknik cekikan) 3. Kansetsu Waza (teknik patahan sendi).” Berikut adalah pembagian teknik-teknik katame waza:

- 1) Osaekomi waza (teknik kunci) adalah teknik permainan bawah yang berbentuk kunci/pitingan (Atang, 2000:45). Terdiri dari beberapa teknik, yaitu *Kesa Gatame*, *Kata Gatame*, *Yoko Shiho Gatame*, *Tate Shiho Gatame*, *Kami Shiho Gatame*, *Kuzure Kami Shiho Gatame*, *Kuzure Kesa Gatame*, *Ushiro Kesa Gatame*, *Kuzure yoko shiho gatame*.
- 2) Shime waza (Teknik cekikan) adalah teknik permainan bawah yang berbentuk cekikan (Atang, 2000:45). Terdiri dari beberapa teknik, yaitu *Hadaka-Jime*, *Gyaku Juji-Jime*, *Kata ha-Jime*, *Kata Juji-Jime*, *Katate-Jime*, *Nami Juji-Jime*, *Okuri Eri-Jime*, *Ryo Te Jime*, *Sankaku Jime*, *Kansetsu Waza*, *Tsukkomi-Jime*, *Sode-Guruma-jime*.
- 3) Kansetsu waza (Teknik patahan) adalah teknik permainan bawah yang berbentuk patahan sendi (Atang, 2000:45). Terdiri dari beberapa teknik, yaitu *Ude-Garami*, *Ude Hishigi Juji-Gatame*, *Ude Hishigi Ude-Gatame*, *Ude Hishigi Hiza-Gatame*, *Ude Hishigi Waki-Gatame*, *Ude Hishigi Hara-Gatame*, *Ude-Hishigi Ashi-Gatame*.

Untuk lebih jelasnya teknik Katame Waza dapat dilihat pada Gambar 1.2.

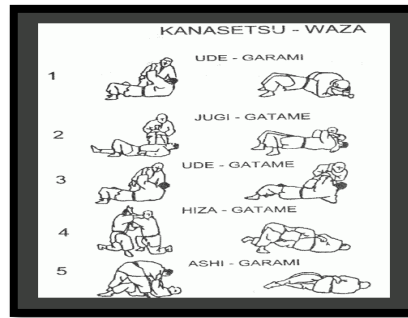


Gambar 1. 2.

(*Osaekomi waza*)

(Sumber : [www.judoinfo.com](http://www.judoinfo.com))

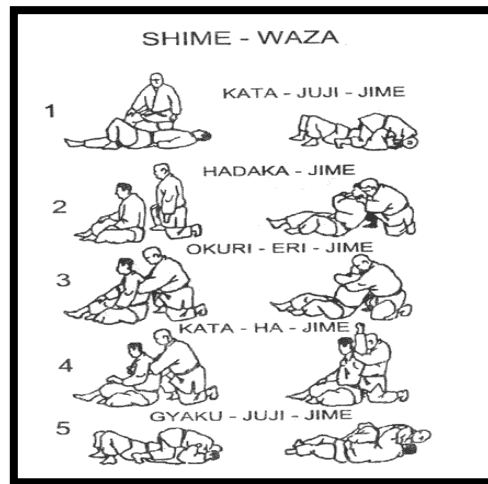




Gambar 1.3.

(Kansetsu Waza)

(Sumber : [www.judoinfo.com](http://www.judoinfo.com))



Gambar 1.3.

(Shime Waza)

(Sumber : [www.judoinfo.com](http://www.judoinfo.com))

### Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode yang sesuai dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan data guna memecahkan masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai peranan penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Dilihat dari tujuan penelitian penulis, yang merupakan penelitian langsung terhadap persentase penggunaan serangan *nage waza* dan serangan *katame waza* dalam kejuaraan Ganesa Cup open Judo Championship, maka penulis menggunakan metode Deskriptif. Metode ini digunakan guna memperoleh sejumlah informasi dari sekelompok sampel. Mengenai

metode deskriptif oleh Surachmad (1990:131) yaitu: “Penelitian bertujuan pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam penelitian demikian, metode deskriptif merupakan istilah umum yang mencakup teknik deskriptif. Diantara penyelidikan dengan teknik survey, angket, interview, observasi, atau teknik tes, studi kasus, studi komprehensif atau operasional.”

Dari pendapat di atas, maka digambarkan sifat dari metode deskriptif selain untuk mengumpulkan informasi atau juga data deskriptif bertujuan pada pemecahan masalah yang ada masa sekarang dan pada masalah yang aktual. Penggunaan metode deskriptif juga dikuatkan oleh Nurul Zuriah (2006:4), sebagaimana dikemukakannya bahwa : “ Penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta, atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu.”

Dengan menggunakan metode deskriptif, maka akan diperoleh informasi secara lengkap mengenai masalah yang hendak diteliti. Penggunaan metode ini diarahkan pada pelaporan hasil analisis. Secara garis besar langkah-langkah penelitian ini mencakup empat hal pokok yaitu proses pengumpulan data, identifikasi data, analisis data hasil pengolahan, dan penarikan kesimpulan.

Dalam suatu penelitian jadwal penelitian yang terencana dengan baik serta ketepatan waktu pelaksanaan penelitian akan sangat menentukan terhadap kelancaran dan kelangsungan pelaksanaan penelitian yang dilakukan. Untuk itu penulis mengambil penelitian pada saat pertandingan berlangsung karena penelitian ini mengambil dari hasil dari pertandingan. Adapun tempat melakukan penelitian ini adalah Metropolis Square Tangerang, sedangkan waktu penelitiannya dari tanggal 7-8 April 2012 seiring dengan jadwal Kejuaraan Ganesa Cup Open Judo Championship tersebut berlangsung.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah segala peralatan yang digunakan untuk memperoleh, mengelola, dan mengintegrasikan informasi dari para responden yang dilakukan dengan pola pengukuran yang sama. Dalam penelitian ini, penulis mengumpulkan data yang diperlukan melalui teknik observasi langsung dan analisis dokumen yang direkam selama peristiwa-peristiwa berlangsung. Mengenai observasi langsung, Surachmad (1980:162) mengatakan bahwa : “Teknik observasi langsung yakni teknik pengumpulan data dimana penyelidik mengadakan pengamatan secara langsung (tanpa alat) terhadap gejala-gejala subyek yang diselidiki, baik pengamatan itu dilakukan di dalam situasi sebenarnya maupun dilakukan didalam situasi buatan yang khusus

diadakan.” Adapun yang menjadi alasan penulis menggunakan metode ini adalah metode ini sesuai dengan tujuan peneliti yaitu untuk mengungkap persentase penggunaan teknik serangan *Nage waza* dan teknik serangan *Katame waza* terhadap perolehan poin *Ippon* pada pertandingan Judo.

Instrumen yang digunakan penulis untuk pengumpulan data adalah lembaran skor yang digunakan untuk mengamati serta mencatat langsung dari suatu pertandingan. Bentuk alat pengumpul data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk matrik yang berisi kolom-kolom. Pengamatan ini bisa langsung dicatat pada lembaran skor yang telah disediakan. Pada lembaran skor setiap teknik serangan yang digunakan *Nage waza* dan *Katame waza* baik itu bernilai point Ippon atau tidak, dicatat dalam lembaran skor yang telah tersedia. Selain menggunakan lembaran skor untuk mengumpulkan data, penulis juga menggunakan handycam untuk merekam teknik serangan yang digunakan dalam setiap pertandingan. Dalam penelitian ini penulis pada setiap matras ada satu orang rekan penulis yang mencatat hasil pertandingan secara langsung dan satu orang merekam pertandingan secara langsung. Adapun hasil video tersebut penulis pindahkan ke dalam *Computer* untuk dilihat dan di analisis yang kemudian dicocokkan dengan lembaran skor.

### Rincian Data Berdasar Kategori Atlet Putra dan Putri

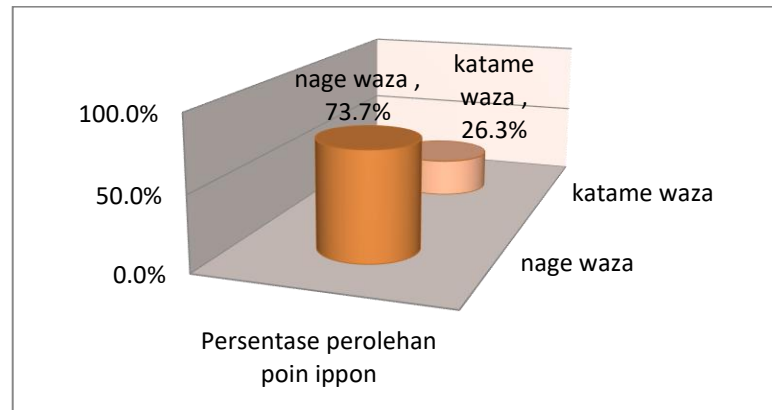
- a. Hasil perbandingan persentase teknik serangan *Nage waza* dan *Katame waza* kategori atlet putra secara keseluruhan, seperti pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1. Hasil persentase perolehan poin ippon kategori atlet putra

NO	Teknik Serangan	Jumlah pertandingan	Persentase (%)
1	<i>Nage waza</i>	84	73,7
2	<i>Katame waza</i>	30	26,3
Jumlah		114	100

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa pada kategori putra jika dilihat secara keseluruhan dengan jumlah partai pertandingan yang mendapatkan poin *ippon* sebanyak 114 partai, dengan rincian yaitu teknik *Nage waza* sebanyak 84 partai jika dipersentasekan sebesar 73,7% ,teknik *Katame waza* sebanyak 30 partai jika

dipersentasekan sebesar 26,3%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase penggunaan teknik serangan *Nage waza* lebih besar persentase penggunaannya dalam perolehan poin ippon dibandingkan dengan teknik *Katame waza*. Berikut adalah gambaran perbandingan persentase perolehan poin *ippon* pada kategori putra dalam bentuk Grafik 1.1.



Grafik 1.1.

Perbandingan Persentase Perolehan Poin *Ippon* Atlet Putra

- b. Hasil perbandingan persentase teknik serangan *Nage waza* dan *Katame waza* kategori atlet putri secara keseluruhan, seperti Tabel 1.2.

Tabel 1.2. Hasil persentase perolehan poin ippon kategori atlet putri

NO	Teknik Serangan	Jumlah pertandingan	Persentase (%)
1	<i>Nage waza</i>	14	36,8
2	<i>Katame waza</i>	24	63,2
Jumlah		38	100

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa pada kategori putri jika dilihat secara keseluruhan dengan jumlah partai pertandingan yang mendapatkan poin *ippon* sebanyak 38 partai, dengan rincian yaitu teknik *Nage waza* sebanyak 14 partai jika dipersentasekan sebesar 36,8% ,teknik *Katame waza* sebanyak 24 partai jika dipersentasekan sebesar 63,2%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase penggunaan teknik

serangan *Nage waza* lebih besar persentase penggunaanya dalam perolehan poin ippon dibandingkan dengan teknik *Katame waza*. Hasil ini berbanding terbalik dengan hasil yang didapat dari perolehan persentase pada kategori atlet putra yang dimana persentase teknik Serangan *Nage waza* lebih besar dibanding teknik serangan *Katame waza*.

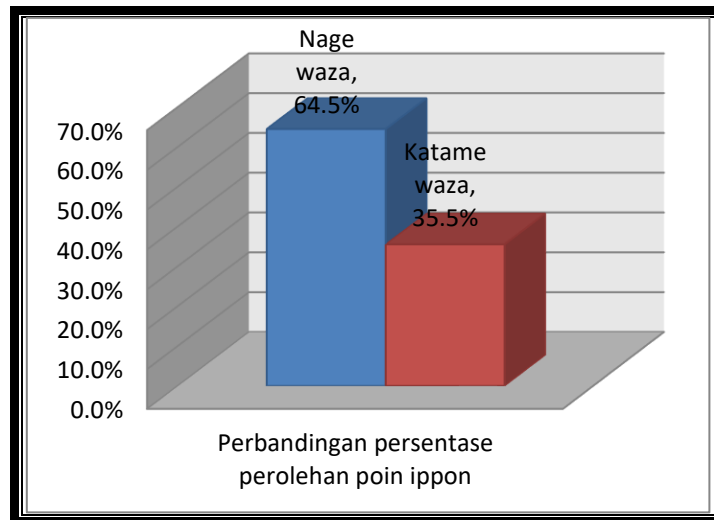
#### B. Rincian Data Secara Keseluruhan.

- a. Hasil perbandingan persentase teknik serangan *Nage waza* dan *Katame waza* secara keseluruhan pertandingan, seperti pada Tabel 1.3.

Tabel 1.3. Hasil persentase perolehan poin ippon secara keseluruhan

NO	Teknik Serangan	Jumlah pertandingan	Persentase (%)
1	<i>Nage waza</i>	98	64,5
2	<i>Katame waza</i>	54	35,5
Jumlah		152	100

Berdasarkan data diatas setelah semua data diakumulatitkan maka diketahui bahwa secara keseluruhan, partai pertandingan yang mendapatkan poin *ippon* sebanyak 152 partai, dengan rincian yaitu teknik *Nage waza* sebanyak 98 partai jika dipersentasekan sebesar 64,4% ,teknik *Katame waza* sebanyak 54 partai jika dipersentasekan sebesar 35,5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada keseluruhan pertandingan ini penggunaan teknik serangan *Nage waza* lebih besar persentase penggunaanya dalam perolehan poin *ippon* dibandingkan dengan teknik *Katame waza*. Berikut adalah gambaran perbandingan persentase perolehan poin *ippon* pada kategori putra dalam bentuk Grafik 1.2.



Grafik 1.2

Grafik perbandingan persentase perolehan poin *ippon* secara umum

Dari Grafik di atas tersebut bisa dapat pula dijelaskan bahwa secara keseluruhan teknik serangan *Nage waza* lebih besar penggunaannya dalam menghasilkan poin *ippon* walaupun pada atlet putri yang lebih banyak menghasilkan poin *ippon* adalah teknik serangan *Katame waza*.

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam Bab IV, maka penulis memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Persentase penggunaan teknik serangan *Nage waza* terhadap perolehan poin ippon adalah sebesar 64,5 %.
2. Persentase penggunaan teknik serangan *Katame waza* terhadap perolehan poin ippon adalah sebesar 35,5 %.
3. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data diperoleh hasil perbandingan yaitu teknik *Nage waza* sebesar 64,5% sedangkan *Katame waza* sebesar 35,5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik serangan *Nage waza* lebih besar persentase penggunaannya dibandingkan dengan teknik serangan *Katame waza* dalam pertandingan Judo.

#### B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina dan pelatih cabang olahraga judo, dalam proses pembinaan atlet judo untuk lebih meningkatkan lagi inovasi dan variasi dalam berlatih. Agar tidak monoton dalam melatih baik itu dari segi cara melatih maupun materi latihan. Melihat dari hasil penelitian dalam proses latihan sebaiknya para pelatih judo lebih menekankan latihan teknik *Nage waza* dibanding *katame waza*. Dengan banyak melatih teknik nage waza pengetahuan tentang teknik-teknik tersebut akan lebih banyak sehingga lebih mudah mengantisipasi serangan lawan. Karena itu akan lebih baik bila dalam proses latihan lebih menekankan pada latihan cara menyerang, bertahan dan melakukan counter agar pada saat bertanding pejudo telah siap dengan situasi apapun pada saat pertandingan.
2. Teknik *katame waza* merupakan teknik lanjutan dari teknik *nage waza* karena pertandingan judo dimulai dari posisi berdiri dan dimulai dengan menggunakan teknik *nage waza* sehingga untuk melakukan teknik *katame waza* harus menjatuhkan lawan terlebih dahulu baru bisa melakukan teknik *katame waza*. Tanpa mengesampingkan teknik *Katame waza* untuk mengefisienkan tenaga dan waktu akan lebih baik bila penggunaan teknik *Nage waza* lebih banyak dilakukan.
3. Dilihat dari penggunaan tenaga teknik nage waza yang sempurna pada porsi penggunaan tenaga pejudo tidak banyak terkuras, karena dengan penggunaan teknik nage waza yang bagus dan sempurna dapat membanting lawan hanya dalam waktu 2-3 detik. Sedangkan pada penggunaan teknik *katame waza* akan lebih banyak menguras tenaga karena untuk mendapatkan poin ippon dibutuhkan waktu 25 detik.

## DAFTAR PUSTAKA

Kadir, Abdul A.A. (2000). *Dasar-dasar Judo*. FPOK UPI Bandung: Tidak diterbitkan

Kadir, Abdul A.A. (2008). *Teknik judo*. Bandung : FPOK UPI.

Arikunto ,S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Dachjan, E. Dan Reggy, L. (1990) *JUDO Olahragku-Semangatku*. Jakarta.

Harsono. (1988). *Coaching: AspekAspekPsikologis Dalam Coaching*. Jakarta.

CV. TambakKusuma

Inokuma,S Dan Sato, N,(1980). *The Best Judo*. Kodansha International Ltd. Japan.

- Isao, O. (1976) *Vital Judo Grappling Techniques*. Japan Publications, Ltd.
- Jigoro, K.(1989).*Illustrated Kodokan Judo*. Japan. Kodansha Internasional Ltd.
- Lutan, R.(2007). *Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Madjid, N. (1985). *Dasar-dasar lengkap teknik judo*. Jakarta : LPB.
- M. Noors,A (2000). *Dasar-dasar Judo*. Jakarta. Dian Rakyat
- Departemen Pendidikan Nasional (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat bahasa edisi keempat* . Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sudjana.(2005). *Metoda Statistika*.Bandung : Tarsito.
- Tetsuya,S Dan Isao, O. (1973) *Vital Judo Throwing Techniques*. Japan Publications, Inc.
- Universitas Pendidikan Indonesia (2011). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. UPI Bandung.
- Riduwan. (2011) *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_ (2011).JUDO. [Online] Tersedia : <http://www.judoinfo.com/new/> (2011)
- \_\_\_\_ (2012). Rules Judo. [Online]. Tersedia : [http://en.wikipedia.org/wiki/Judo\\_rules](http://en.wikipedia.org/wiki/Judo_rules)
- \_\_\_\_ (2012). Judo. [Online]. Tersedia : <http://en.wikipedia.org/wiki/Judo> (2012)

**Penulis:**

1. Resania Quamila adalah alumni Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI.
2. Drs. Abdul Kadir AA, M.Sc. adalah tenaga pengajar di Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan bidang keahlian manajemen olahraga, gulat dan judo.
3. Dr. Kardjono, M.Sc. adalah tenaga pengajar di Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan bidang keahlian ilmu gizi olahraga, kesehatan olahraga.