



ANALISIS TEKNIK BANTINGAN MOROTE SEOI NAGE PADA ATLET JUDO PJSI PENAJAM PASER UTARAKETERAMPILAN

Siti Mardiyah Noor Hidayah, Nurjamal, Muhammad Saiin
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman
Mardiyahaza25@gmail.com

Abstrak

Teknik bantingan *Morotei Seoi Nage* merupakan salah satu teknik yang sering digunakan oleh atlet judo, karena jika teknik dilakukan dengan benar dan lawan terbanting sempurna maka akan mendapatkan poin. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui analisis teknik bantingan *morote seoi nage* pada atlet judo PJSI Penajam Paser Utara.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes teknik bantingan *morote seoi nage*. Subjek dalam penelitian adalah Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara yang berjumlah 10 anak. Teknik analisis data menggunakan persentase.

Hasil penelitian analisis teknik bantingan *morote seoi nage* pada atlet judo PJSI Penajam Paser Utara yang berkategori sangat baik sebesar 80 % (8 anak), pada kategori baik sebesar 10 % (1 anak), pada kategori cukup 0 % (0 anak), pada kategori kurang sebesar 10 % (1 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan analisis teknik bantingan *morote seoi nage* pada atlet judo PJSI Penajam Paser Utara adalah berkategori sangat baik.

Kata kunci: *Analisis, Teknik Bantingan Morote Seoi Nage, Atlet Judo*

1. Pendahuluan

Olahraga judo merupakan salah satu cabang olahraga yang berasal dari Jepang dan telah populer di dunia dewasa ini, judo merupakan olahraga beladiri yang menggunakan teknik bantingan, kuncian, dan penekanan sendi. Atlet yang mengikuti bela diri judo atau atlet judo dinamakan judoka. Lamanya durasi pertandingan judo untuk putra senior dan junior adalah 5 menit dan untuk putri senior dan junior 4 menit.

Club Judo PJSI Penajam Paser Utara merupakan satu satunya *club* judo yang berada di Penajam Paser Utara, didirikan pada tahun 2010 oleh bapak Kopol H. Suyitno. SH, beliau adalah *sensei*/pelatih yang mendirikan judo di penajam dan di bantu oleh beberapa *sensei*

lainnya yang berprofesi sebagai polisi. *Club* Judo PJSI Penajam Paser Utara ini sudah 3 kali berpindah lokasi latihan, tempat pertama berada di Polres Penajam Paser Utara lalu pada tahun 2014 akhir pindah ke Stadion Penajam Paser Utara dan terakhir berada di Jalan AMD. Latihan judo dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu pada hari Selasa sore, Kamis sore dan Minggu pagi. Untuk prestasi judo penajam paser utara cukup baik dari tingkat Provinsi dan Nasional. Prestasi tertinggi yaitu salah satu atlet binaan judo Penajam Paser Utara yang bersekolah di SKOI Kaltim Ferina Julia Syarif yang pernah menjadi pelapis *ASEAN GAMES* pada tahun 2018. Tetapi banyak pula atlet yang prestasinya kurang bagus karena beberapa hal seperti teknik yang kurang tepat.

Menurut pengamatan saya saat pertandingan, ataupun saat latihan *randori* teknik bantingan *Morote Seoi Nage* merupakan salah satu teknik yang sering digunakan oleh atlet judo, karena jika teknik dilakukan dengan benar dan lawan terbanting sempurna maka akan mendapatkan poin ippon. Beberapa atlet menggunakan teknik gerakan *Morote Seoi Nage* hanya sekedar memutar badan tanpa adanya tenaga dan tidak melihat waktu yang tepat, tanpa adanya ancang-ancang tarikan ataupun dorongan sehingga si uke (lawan) masih dalam keadaan waspada dan kuat. Kebanyakan juga atlet terburu-buru memutar badannya padahal pegangan tangan di kerah judogi belum kuat sehingga awalnya kita yang Dengan menganalisis teknik bantingan *Morote Seoi Nage* yang dilakukan oleh atlet judo tersebut melalui penelitian di lapangan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti mengharapkan akan dapat membantu di dalam memberikan solusi apalagi hasil dari teknik bantingan *Morote Seoi Nage*.

Berdasarkan latar belakang permasalahan penelitian di atas, maka saya tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul analisis teknik bantingan *Morote Seoi Nage* pada atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara

2. Kajian Pustaka dan Pengembangan Hipotesis

a. Sejarah Judo

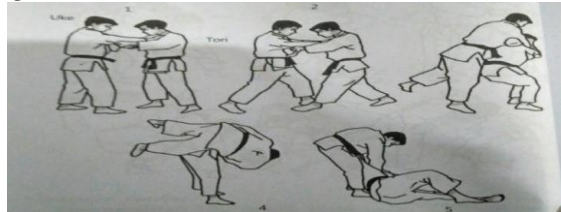
Abdul (2014:1-6) judo adalah suatu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang dan telah populer di dunia dewasa ini. Olahraga Judo diciptakan oleh Prof Jigoro Kano atau Maha Guru Jigoro Kano pada tahun 1882. Almarhum Jigoro Kano dilahirkan pada 1860 di Setsu Mikage, Prefecture Hyogo di Jepang Barat dan meninggal dunia pada usia 79 tahun. Tepatnya beliau meninggal pada 1938, ketika dalam perjalanan kembali ke Jepang setelah menghadiri konferensi IOC di Kairo, di

mana beliau berhasil memperjuangkan Jepang sebagai tuan rumah dalam penyelenggaraan Olimpiade ke 13 di Tokyo. Judo yang diselenggarakan di seluruh dunia pada masa sekarang ini adalah "*NIPPON DE KODOKAN JUDO*" Yang di ciptakan serta disempurnakan oleh almarhum Jigoro Kano pada 1882. Hal ini tersebut dicantumkan pada pasal 1. Dalam anggaran dasar Internasional Judo Federation (IJF). Yang isinya :IJF mengakui hanya diciptakan oleh Jigoro Kano sebagai Judo. Kalau kita melihat sejarah umat manusia, tidak aneh lahir satu cara perkelahian untuk membela diri yang berdasarkan pada hawa nafsu manusia yang tak kunjung padam. Pada mulanya, cara perkelahian dilakukan dengan bentuk yang sangat primitive, tetapi dari zaman ke zaman berangsur-angsur terpengaruh oleh kebudayaan dan geografi sehingga masing-masing beladiri berkembang kepada metode yang berkarakter istimewa. Di Negara Eropa berkembang tinju dan Gulat tetapi di Jepang berkembang menjadi Sumo dan Jujitsu.

b. Morote Seoi Nage

Abdul (2012: 45-56) Olahraga beladiri Judo terdiri dari teknik dasar melempar /membanting. Dalam permainan judo, pejudo berpasangan dan saling memegang baju lawan (judogi), untuk melakukan teknik-teknik judo. Dasar pegangan judo yang di sebut Kumikata ada tiga cara, yaitu, pegangan kanan, Pegangan kiri, dan pegangan berlawanan. Dimana pegangan kanan, kedua pejudo saling memegang baju lawannya dengan cara pegangan kanan. Pegangan kanan ialah tangan kanan memegang leher baju kiri di dada kiri lawan dan tangan kiri memegang lengan baju kanan pada bagian siku pejudo yang lengan kanannya kuat akan melakukan pegangan kanan. Pegangan kiri, pejudo saling memegang baju lawannya dengan cara pegangan kiri. Pegangan kiri ialah tangan kiri, memegang leher baju lawan di dada kanan dan tangan kanan memegang lengan baju kiri lawan pada bagian di dada kanan dan tangan anan memegan lenganbaju kiri lawan pada bagian siku. Pegangan berlawanan. Kedua pejudo yang berpasangan berbeda pegangan. Pejudo yang satu memegang dengan cara pegangan kiri. Dalam cabang olahraga beladiri judo ini dimana kita harus menghilangkan keseimbangan lawan salah satu teknik morote seoi nage.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik bantingan *Morote seoi nage* adalah teknik bantingan diaman adanya dua pejudo yang berpasangan dan saling berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara membanting lawannya semaksimal mungkin. Untuk mencapai maksimal maka dibutuhkan latihan khusus berjam-berjam yaitu penguasaan teknik bantingan *Morote Seoi Nage*. Dimana pejudo harus memahami teknik *Kumikata*, *Kuzushi*, *Kake Dan Kata*. untuk lebih jelasnya teknik bantingan *Morote Seoi Nage*.



Gambar 2.1 Morote Seoi Nage

Sumber : Dokumen Olahraga Judo 2014: 54)

a. Kumikata (posisi pegangan tangan)

Pada bantingan *Morote Seo Nage*, sikap awal pegangan hampir sama dengan teknik bantingan dalam cabang olahraga beladiri judo lainnya. Inti dari awalan dimana sikap berdiri *tori* dan *uke* saling berhadapan disini posisi kita sebagai *tori* (yang membanting), tangan kiri menangkap lengan judogi lawan, posisi tangan kanan menangkap kerah kiri judogi di bawah tulang selangka, lalu tangan kanan menangkap lengan kiri judogi lawan dan tangan kiri menangkap kerah kanan judogi lawan di bawah tulang .

b. Kuzushi (posisi menghilangkan keseimbangan)

Pada posisi ini dimana *tori* menghilangkan keseimbangan *uke* dengan beberapa arah, bisa dengan mendorong atau menarik *uke*, dimana *tori* (kita) mendorong *uke* (lawan) kebelakang, setelah itu ketika *uke* (lawan) bereaksi untuk bertahan atau membalas mendorong, maka *tori* membalik badan dengan posisi siku *tori* berada di ketiak *uke*.

c. Kake (Posisi mengangkat lawan sebelum di banting)

Tori masih posisi memegang kerah dan pergelangan judogi uke lalu tori memutar badan sambil menarik uke sekuat tenaga dan posisi badan tori agak membungkuk dan menekuk lutut. Dan terakhir pada posisi ini tori mengangkat uke dengan posisi uke berada diatas tori siap untuk di banting.

d. Kata (Posisi saat membanting dan sesudah di banting)

Pada posisi ini *tori* siap membanting *uke*, dimana tori memanfaatkan tenaga dorongan sekuat tenaga, ketika lawan sudah terbanting dan lawan memukul matras pastikan *tori* untuk tidak melepaskan lengannya, tetap pegang lengan uke dan posisi tori agak sedikit membungkuk.

c. Peraturan judo

Pertandingan judo diadakan antara perorangan dan juga beregu. Beberapa kompetensi membagi pertandingan menjadi 8 kategori, berdasarkan berat tubuh, kompetensi lain membagi pertandingan berdasarkan tingkatan, umur, dan lain-lain. Ada juga yang tidak mengenal pembagian apapun. Satu pertandingan judo berlangsung 3-20 menit. Pemenang ditentukan dengan jalan judoka pertama yang meraih satu angka, baik dengan bantingan maupun kuncian. Jika setelah waktu yang ditentukan tidak ada pemain yang memperoleh satu angka, pemain dengan nilai lebih tinggi menang atau pertandingan berakhir seri.

Judo, sebagaimana olahraga lain dari Jepang, diselenggarakan dengan penuh tata karma. Kedua judoka membungkuk memberi hormat satu sama lain pada awal dan akhir pertandingan.

Sistem nilai IPPON dapat di peroleh dengan jalan:

a. Bantingan (*nage waza*) : jika judoka dapat mengguguli teknik lawan dengan membantingnya dengan tenaga dan kecepatan dengan penuh punggung membentur lantai terlebih dahulu.

b. Kuncian (*katame waza*): jika judoka berhasil mengunci lawan sehingga ia mengucapkan kata "aku menyerah" (*maitta*), atau menepuk lantai dua kali dengan tangan atau kaki, pingsan, atau jika kuncian tersebut berlangsung paling sedikit 30 detik (*osae waza*) dan di umumkan bahwa pertandingan berakhir (*osae komi*) Setengah angka (*waza ari*) dapat diperoleh dengan cara:

c. Bantingan: jika teknik judoka cukup bagus, namun tidak sampe layak untuk menerima angka penuh.

d. Kuncian: jika judoka berhasil mengunci lawannya selama paling 25 detik.

Teknik teknik atau *waza* yang berbahaya tidak diijinkan penggunaannya. Total teknik terlarang berjumlah 31 (32 untuk perempuan). Judoka akan dikenal empat tingkatan sanksi, tergantung seberapa berat pelanggaran, pertandingan di hentikan sejenak dan kedua judoka kembali ke garis masing-masing.

d. Kerangka berfikir

Untuk memperjelas jalannya penelitian yang akan di laksanakan, maka peneliti perlu menyusun kerangka pemikiran mengenai konsep tahap-tahap penelitiannya secara teoritis. Kerangka berpikir yang sudah dijelaskan dalam penelitian ini berlandaskan kajian-kajian teori yang relevan dan memiliki keterkaitan dengan variable yang menjadi objek peneliti.

Maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat di jelaskan sebagai berikut: Apabila Atlet melakukan tahapan gerakan teknik bantingan sesuai dengan teknik yang benar maka hasil teknik bantingan *morote seoi nage* dinyatakan sangat baik.

3. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, atau seluruh atlet judo pjsi Penajam Paser Utara yang berjumlah 10 orang.

Jenis Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan kuantitatif. yaitu suatu penelitian yang bermaksud mengadakan suatu pengamatan, pemeriksaan dan pengukuran terhadap objek penelitian di lapangan dengan menggunakan teknik observasi, dan kuantitatif dalam desain penelitian kuantitatif menggunakan teknik analisis kuantitatif. Langkah dan instrument dalam teknik analisis kuantitatif berbeda dengan teknik analisis kuantitatif. Dalam teknik analisis kuantitatif menggunakan statistik dengan operasional rumus-rumus statistik yang di sesuaikan dengan jenis penelitian serta sifat masalah yang di angkat dalam peneliti. Analisis ini dengan melibatkan teknik dasar bantingan *morote seoi nage* yang akan di analisis dari teknik awalan pada saat posisi berhadapan dimana *tori* dan *uke* saling memegang kerah judogi, pelaksanaan pada saat *tori* menarik judogi *uke*, serta akhiran yaitu gerakan *tori* membanting *uke* dan posisi dimana *tori* setelah terbanting pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara Definisi operasional adalah seperangkat petunjuk yang lengkap tentang apa yang harus diamati dan bagaimana mengukur suatu variable atau konsep. Agar penelitian sesuai dengan konsep dan tujuan diharapkan dalam penelitian ini, dalam penelitian ini peneliti mengamati teknik bantingan *morote seoi nage*, dimana peneliti akan menganalisis dasar-dasar teknik gerakan menggunakan kamera dengan rekaman video akan di ambil dari bagian teknik yang terpenting dari tiap bagian gerakan bantingan peneliti akan menyiapkan 4 kamera dimana akan diposisikan di sudut depan, belakang, kanan, dan kiri. Atlet akan melakukan 2 kali bantingan dikarenakan sampel berjumlah 10 orang atlet, saat melakukan bantingan pada atlet judo PJSI Penajam Paser Utara.

Setelah seluruh data penelitian ini terkumpul yakni hasil analisis teknik bantingan *morote seoi nage* pada atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara, maka untuk menguji penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan Uji normalitas data. Seluruh rangkaian analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan program pengolahan data statistik SPSS 16.00. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus presentase:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :P= presentase
F= frekuensi
N= Jumlah atlet

Menentukan batas minimal skor (kemampuan teknik bantingan) dari skor yang harus dicapai oleh atlet. Atlet yang berada di bawah batas skor minimal tersebut, di nyatakan belum menguasai materi yang telah di berikan. Pendekatan ini dapat dipakai untuk menentukan kelulusan. Mencari nilai rata-rata dan simpangan baku ini guna meningkatkan norma, misalnya dengan skala 10 atau 1-4 yang dinyatakan dengan huruf (A,B,C,D dan E) kurva norma dipakai sebagai landasan dalam menentukan norma penilaian. Kurva norma dipakai sebagai landasan dalam menentukan norma penilaian.

Tabel 3.2 Norma Penilaian Akhir Skor Analisis Teknik Bantingan Morote Seoi Nage.

Skala	Nilai	Keterangan
X +1,8 (S)	A	Sangat baik
X+ 0,6 (S)	B	Baik
X- 0,6 (S)	C	Cukup
X- 1,8 (S)	D	Kurang
	E	Sangat kurang

Sumber : Nurhasan (2001 : 266-268)

4. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis teknik bantingan *morote seoi nage* pada atlet judo PJSI Penajam Paser Utara. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara yang berjumlah 10 anak. Hasil data penelitian teknik bantingan *morote seoi nage* pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Statistik Deskriptif

Variable	N	Mean	Median	Mode	Standar Deviasi	Maximal	Minimal	Range
Kumikata	10	3,7	4	4	0,67	4	2	2
Kuzushi	10	3,4	4	4	0,84	4	2	2
Kake	10	3,7	4	4	0,67	4	2	2
Kata	0	3,6	4	4	0,69	4	2	2
Skor		14,5	15,5	16	2,51	16	8	8

Berdasarkan hasil data penelitian di atas diketahui bahwa Teknik Bantingan *Morote Seoi Nage* di dasarkan pada 4 teknik bantingan yaitu kumitaka, kuzushi, kake dan kata. Yang kemudian dari empat teknik tersebut di konversi dan dijumlahkan menjadi teknik bantingan *Morote Seoi Nage*.

1. Pada **Tabel 4.1** Kumikata dari 10 atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara diperoleh rata-rata 3,7 poin, median 4 poin, mode 4 point, standar deviasi 0,67 poin, minimum 2 poin, dan maximum 4 poin dengan rentang skor atau selisis 2 poin.
2. Pada **tabel 4.1** Kuzushi dari jumlah 10 atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara diperoleh rata-rata 3,4 poin, median 4 poin, mode 4 poin, standar devisiasi 0,84 poin, minimum 2 poin, dan maximum 4 point dengan rentang skor atau selisis 2 poin.
3. Pada **tabel 4.1** Kake dari jumlah 10 atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara diperoleh rata-rata 3,7 poin, median 4 poin, mode 4 poin, standar deviasi 0,67, minimum 2 poin, dan maximum 4 poin dengan rentang skor atau selisih 2 poin.
4. Pada **tabel 4.1** Kata dari jumlah 10 atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara diperoleh rata-rata 3,6 poin, median 4 poin, mode 4 poin, standar devisiasi 0,69, minimum 2 dan maximum 4 poin dengan rentang skor atau selisih 2 poin.

Hasil analisis teknik bantingan *morote seoi nage* pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara dalam penelitian ini di ukur dengan 4 teknik dasar, sehingga diperoleh nilai maksimal ideal 16 dan nilai minimal ideal 4, rata ideal = 10 dan simpangan baku ideal = 2. Berdasarkan di atas, dapat diuraikan bahwa dari 10 atlet yang melakukan teknik bantingan *morote seoi nage* di teknik gerakan bantingan terdapat 7 atlet atau sebesar 70% atlet yang memperoleh kategori *sangat*

baik, 2 atlet atau sebesar 20% yang memperoleh kategori *baik*, 1 atlet atau sebesar 10% yang memperoleh kategori *cukup* dan tidak ada atlet atau sebesar 0% yang memperoleh kategori *kurang*.

Tabel 4.11 Pengkategorian Hasil Akhir Kemampuan Teknik Bantingan *Morote Seoi Nage*

No	Skala	Batas skor	Rentang Skor	Nilai	Keterangan	Jumlah atlet
1	X + 1,8 (s)	16	14-16	A	Sangat baik	8
2	X + 0,6 (s)	13	12-13	B	Baik	1
3	X -0,6 (s)	11	9-11	C	Cukup	0
4	X - 1,8 (s)	8	6-8	D	Kurang	1
5		1-5		E	Sangat kurang	0
Jumlah					10	100

(sumber hasil penelitian)

setelah penyajian data, maka langkah selanjutnya menganalisis data yang dari skor terakhir kemampuan teknik *Bantingan Morote Seoi Nage*. Tentang skor akhir dari kemampuan *Bantingan Morote Seoi Nage* dari masing-masing atlet judo di kabupaten Penajam Paser Utara pada **tabel 4.11** diketahui batas skor tertinggi sebesar 16 dan terendah 1-5 berdasarkan **tabel 4.11** juga dapat diuraikan bahwa dari 10 atlet judo di kabupaten Penajam Paser Utara terdapat 8 atlet yang memperoleh kategori skor akhir dari kemampuan teknik bantingan yang sangat baik, 1 atlet memperoleh kategori skor akhir dari kemampuan bantingan yang baik, tidak ada atlet memperoleh kategori skor akhir dari kemampuan bantingan yang cukup, 1 atlet memperoleh kategori skor akhir dari kemampuan bantingan yang kurang dan tidak ada atlet memperoleh kategori skor akhir dari kemampuan bantingan yang sangat kurang.

b. Pembahasan

Hasil skor pencapaian teknik, bantingan *Morote Seoi Nage* pada atlet judo PJSI Penajam Paser Utara. Dapat di ketahui batas skor penilaian keseluruhan dari masing-masing atlet pada tabel 4.11 diketahui batas skor tertinggi sebesar 16 dan terendah adalah 1. Dapat diuraikan bahwa dari 10 atlet terdapat 6 atlet memperoleh skor akhir 16 yaitu masuk di kategori sangat baik. 1 atlet memperoleh skor 15 yaitu masuk kategori sangat baik, 1 atlet memperoleh skor akhir 14 yaitu masuk kategori sangat baik, 1 atlet memperoleh skor akhir 13 yaitu masuk kategori baik dan 1 atlet memperoleh skor 8 yaitu masuk kategori kurang.

Dari poin skor akhir yang telah di analisis diatas, untuk keseluruhan kemampuan teknik bantingan *Morote Seoi Nage* yang berjumlah 10 atlet, terdapat 8 atlet yang memperoleh kategori *sangat baik*, dikarenakan atlet tersebut mampu melakukan gerakan dengan baik, 1 atlet yang memperoleh kategori *baik* di karenakan atlet tersebut melakukan gerakan hampir sempurna, 1 atlet yang memperoleh kategori *kurang* dikarenakan masih ada gerakan yang salah dan kurang benar.

Dari hasil poin akhir di atas diketahui bahwa untuk kemampuan teknik bantingan *Morote Seoi Nage* Pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara dominan untuk kemampuan bantingan masuk dalam kategori *sangat baik*.

Dalam penelitian ini terdapat kekurangan dimana saat melaksanakan penelitian ini, saat melakukan penilaian yang bertugas menilai hanya dilakukan oleh 2 orang.

5. Kesimpulan dan Keterbatasan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan teknik dasar teknik bantingan *morote seoi nage* pada atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara yaitu dari *Kumikata*, *Kuzushi*, *Kake* dan

Kata. Pada atlet judo PJSI Penajam Paser Utara. Penelitian tersebut yang telah di analisis dengan SPSS v.16.00 kemudian akan diberikan penjelasan-penjelasan terkait teori yang sudah di jelaskan sebagai berikut.

Hasil skor pencapaian teknik, bantingan *Morote Seoi Nage* pada atlet judo PJSI Penajam Paser Utara. Dapat di ketahui batas skor penilaian keseluruhan dari masing-masing atlet pada tabel 4.11 diketahui batas skor tertinggi sebesar 16 dan terendah adalah 1. Dapat diuraikan bahwa dari 10 atlet terdapat 6 atlet memperoleh skor akhir 16 yaitu masuk di kategori sangat baik, 1 atlet memperoleh skor 15 yaitu masuk kategori sangat baik, 1 atlet memperoleh skor akhir 14 yaitu masuk kategori sangat baik, 1 atlet memperoleh skor akhir 13 yaitu masuk kategori baik dan 1 atlet memperoleh skor 8 yaitu masuk kategori kurang.

Dari poin skor akhir yang telah di analisis diatas, untuk keseluruhan kemampuan teknik bantingan *Morote Seoi Nage* yang berjumlah 10 atlet, terdapat 8 atlet yang memperoleh kategori *sangat baik*, dikarenakan atlet tersebut mampu melakukan gerakan dengan baik, 1 atlet yang memperoleh kategori *baik* di karenakan atlet tersebut melakukan gerakan hampir sempurna, 1 atlet yang memperoleh kategori *kurang* dikarenakan masih ada gerakan yang salah dan kurang benar.

Dari hasil poin akhir di atas diketahui bahwa untuk kemampuan teknik bantingan *Morote Seoi Nage* Pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara dominan untuk kemampuan bantingan masuk dalam kategori *sangat baik*.

Dalam penelitian ini terdapat kekurangan dimana saat melaksanakan penelitian ini, saat melakukan penilaian yang bertugas menilai hanya dilakukan oleh 2 orang.

5. Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan kemampuan teknik bantingan *Morote Seoi Nage* pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara yang di tampilkan sebelumnya maka dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Kemampuan teknik awalan gerakan *Kumikata* pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara Dalam Kategori Sangat Baik.
2. Kemampuan teknik gerakan *Kuzushi* pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara dalam kategori sangat baik.
3. Kemampuan teknik gerakan *Kake* pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara dalam kategori sangat baik.
4. Kemampuan teknik gerakan kata pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara dalam kategori sangat baik.

Dari seluruh rangkaian teknik bantingan *Morote Seoi Nage* Pada Atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara masuk dalam kategori sangat baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh analisis teknik bantingan *morote seoi nage* pada atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara yang berkategori sangat baik sebesar 80% (8 anak), pada kategori baik sebesar 10% (1 anak) dan pada kategori cukup 10% (1 anak) dan pada kategori kurang sekali 0% (tidak ada). Hasil tersebut dapat disimpulkan analisis teknik bantingan *morote seoi nage* pada atlet Judo PJSI Penajam Paser Utara adalah berkategori sangat baik.

b. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi atlet selalu berlatih secara rutin, dikarenakan latihan menjadi unsur utama dalam meningkatkan setiap teknik dasar, dan bagi atlet yang mempunyai kemampuan teknik yang masih kurang sebaiknya lebih ditingkatkan lagi dengan berlatih sendiri maupun bantuan senior agar dapat memperdalam teknik tersebut, karena ketika teknik benar maka semakin mudah untuk membanting lawan.
2. Bagi pembina dan pelatih judo di kabupaten penajam paser utara hendaknya selalu memperhatikan dan mengingatkan kemampuan Teknik Bantingan *Morote Seoi Nage*, khususnya pada gerakan kuzushi dan kata karena masih ada atlet yang melakukan gerakan kurang baik dan benar, sehingga bagi atlet yang masih kurang dapat ditingkatkan. Solusi peneliti dari masalah tersebut untuk meningkatkan kemampuan bantingan *Morote Seoi Nage* dapat berupa bentuk latihan memanjat tali yang digantungkan kebesi atau kayu yang ditempat di lebih tinggi sehingga kita akan memanjat tali tersebut menggunakan kedua tangan saja kaki hanya mengikuti tanpa adanya tenaga jadi yang sangat berperan adalah kekuatan otot tangan kita. Ada juga menggunakan karet ban yang diikatkan di tiang ataupun pagar yang tingginya sedada ataupun sepinggang lalu kita menarik tali tersebut, dengan gerakan seperti ingin membanting orang. Gunanya latihan ini membuat otot kita menjadi kuat dan badan jadi lentur.
3. Bagi club dapat melihat dan memilah atlet yang sangat berpotensi untuk terus di asah kemampuannya agar dapat menjadi atlet yang berprestasi.

Referensi

- [1] Abdul Kadir Andi Achmad. 2014. Olahraga Judo. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset
- [2] Firdaus Dan Hazrati Larasati Ikramina 2013 Pengenalan Seni Beladiri Pada Anak-Anak Dan Remaja Desa Untuk Menambah Aktivitas Positif Pada Masyarakat Vol. 2 No.2, Pp.77-78
- [3] Kurniawan Fery. 2012. Buku Pintar Pengetahuan Olahraga: Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
- [4] Nurhasan 2001. Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip- Prinsip Dan Penerapannya. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga
- [5] Roni Muhammad, Nurul Ihsan. 2018 Pengaruh Latihan Uchi Komi Karet Terhadap Pengembangan Kemampuan Teknik Bantingan Tai Otoshi Atlet Judo Pplp Sumbar Vol. 1 No. 1. Pp.144.
- [6] Rosdiana Dini. 2013 Dinamika Olahraga Dan Pengembangan Nilai. Bandung: Alfabeta
- [7] Sembiring Sentosa. 2008. Keolahragaan Undang- Undang Republic Indonesia Nomor 3 Tahun 2005: Nuansa Aulia.
- [4] Sugiono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabet.
- [9] Quamila Resania. Dkk. 2012. Perbandingan Persentase Penggunaan Teknik Serangan Nage Waza Dan Katame Waza Terhadap Perolehan Point Ippon Dalam Pertandingan Judo Vol.4. No.2. Pp.1-2.