

LAMPIRAN

Lampiran.1 Surat izin Observasi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI	
	UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA	
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN	
	Kampus B Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda 10, Rawamangun Jakarta 13220 Telp : (021) 4893534, Laman www.fik.unj.ac.id	

Nomor	: 761/UN39.6.FIKK/AK/VI/2025	10 Juni 2025
Lamp.	: -	
Hal	: Permohonan Izin Observasi Persiapan Skripsi	

Yth.
Kepala Pelatih Club Judo Cempaka Putih
Jl. GOR Cempaka Putih Tengah XXXI No. 31 RT 12
RW 7 Cempaka Putih Kec. Cempaka Putih, Jakarta
Pusat, DKI Jakarta 10510

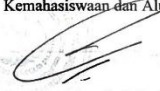
Sehubungan dengan keperluan persiapan penulisan Skripsi mahasiswa, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama	: Yosua Kristianto Yitno
NIM	: 164620006
Program Studi	: S1 - Keplatihan Kecabangan Olahraga
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
No. Telp/HP	: 085781238785

Untuk dapat mengadakan observasi pada tanggal 10 Juni 2025 guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka persiapan penyusunan Skripsi.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni



Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd
NIP. 19850925 201504 1 003

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
2. Koordinator Program Studi Keplatihan Kecabangan Olahraga



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Kampus B Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda 10, Rawamangun Jakarta 13220
Telp : (021) 4893534, Laman www.fik.unj.ac.id

Nomor : 761/UN39.6.FIKK/AK/VI/2025
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Observasi Persiapan Skripsi

10 Juni 2025

Yth.
Kepala Pelatih Club Judo Cempaka Putih
Jl. GOR Cempaka Putih Tengah XXXI No. 31 RT 12
RW 7 Cempaka Putih Kec. Cempaka Putih, Jakarta
Pusat, DKI Jakarta 10510

Sehubungan dengan keperluan persiapan penulisan Skripsi mahasiswa, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Yosua Kristianto Yitno
NIM : 164620006
Program Studi : S1 - Kepalatihan Cabang Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
No. Telp/HP : 085781238785

Untuk dapat mengadakan observasi pada tanggal 10 Juni 2025 guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka persiapan penyusunan Skripsi.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni


Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd
NIP. 19850925 201504 1 003

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
2. Koordinator Program Studi Kepalatihan Cabang Olahraga



PERKUMPULAN JUDO CEMPAKA PUTIH

SEKR : Jl. Rawasari Timur I Dalam No. 16, Jakarta Pusat
TELP. / FAX. : 021-4219375 - 0818767618
E-MAIL : judocempakaputih@yahoo.com



SURAT KETERANGAN

NOMOR : 11/JCP/V/2025

01 MEI 2025

Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Izin Mengadakan Penelitian
Di Club Judo Cempaka Putih

Kepada

Yth. Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan
Dan Hubungan Masyarakat Universitas
Negeri Jakarta
di
Jakarta

Salam Olahraga,

Menindaklanjuti Surat dari Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Hubungan Masyarakat Universitas Negeri Jakarta, hal Permohonan Izin Mengadakan Penelitian Untuk Penulisan Skripsi, Club Judo Cempaka Putih Mengizinkan pelaksanaan Penelitian untuk Penulis Skripsi di Club Judo Cempaka Putih Atas nama

Nama : Yosua Kristianto Yitno
Nim : 1604620006
Program Studi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
No. HP : 085781238785
Judul Penulisan : Pengembangan Model Latihan Teknik Sode Tsuri Komi Goshi Olahraga Beladiri Judo Pada Atlet Club Judo Cempaka Putih

Demikian disampaikan surat ini, atas perhatian bapak/ibu kami ucapkan terimakasih.

Jakarta, 01 MEI 2025



Lampiran .2 Dokumentasi





UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Lampiran.3 Surat Keterangan Validasi

Surat Keterangan Validasi (*Expert Judgement*)

Yang Bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cornelis Sembiring

Lisence : Pelatih Nasional Grade A

Jabatan : Kepala Pelatih Teknik Judo Cempaka Putih

Dengan Ini menyatakan bahwa "Pengembangan Model Latihan Olahraga Beladiri Judo pada Teknik *Sode Tsuri Komi Goshi*" yang disusun

Oleh:

Nama : Yosua Kristianto Yitno

No registrasi : 1604620006

Program Studi : Kepelatihan Cabang Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Telah diverifikasi dan memenuhi syarat.

Demikian surat ini di buat agar di gunakan sebagai mana mestinya, Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Jakarta, 6 Mei 2025

Validator



(Cornelis Sembiring)

Surat Keterangan Validasi (Expert Judgement)

Yang Bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rafly Arvinda S.Pd

Lisence : Pelatih Nasional Grade C

Jabatan : Asisten Pelatih Teknik Judo Cempaka Putih

Dengan Ini menyatakan bahwa "Pengembangan Model Latihan Olahraga Beladiri Judo pada Teknik *Sode Tsuri Komi Goshi*" yang disusun

Oleh:

Nama : Yosua Kristianto Yitno

No registrasi : 1604620006

Program Studi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Telah diverifikasi dan memenuhi syarat.

Demikian surat ini di buat agar di pergunakan sebagai mana mestinya, Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Jakarta, 6 Mei 2025

Validator



(Rafly Arvinda S.Pd)

Surat Keterangan Validasi (*Expert Judgement*)

Yang Bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Linia Tri Hastuti

Lisence : Pelatih Nasional Grade A

Jabatan : Kepala Pelatih Teknik Judo Cempaka Putih

Dengan Ini menyatakan bahwa "Pengembangan Model Latihan Olahraga Beladiri Judo pada Teknik *Sode Tsuri Komi Goshi*" yang disusun

Oleh:

Nama : Yosua Kristianto Yitno

No registrasi : 1604620006

Program Studi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Telah diverifikasi dan memenuhi syarat.

Demikian surat ini di buat agar di gunakan sebagai mana mestinya, Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Jakarta, 6 Mei 2025

Validator



(Linia Tri Hastuti)

Lampiran.4 Penilaian Expert Judgement

Form Penilaian Expert Judgement

Nama : Prof. Dr. Firmansyah Dlis, MPd

Lisence : Guru Besar FIKK UNJ

Jabatan : Dosen Pembimbing Judo UNJ

No	NAMA VARIASI/BENTUK LATIHAN	
KUMIKATA		
1	Drill move hikite	Layak
2	Speed kumikata form left to right	Layak
3	Release grip hikite	Layak
4	Release grip tsurite	Tidak Layak
5	Defend collar grip with elbow	Layak
6	Circle step sleeve grip break	Layak
UCHIKOMI		
1	Ladder cross back and move	Layak
2	Sode Tsuru Komi Goshi shadow using a obi partner	Layak
3	Jump to the balance pad with a two leg landing	Tidak layak
4	Shadow training with obi partner	Layak
5	Uchikomi side jump, Sode Tsuru Komi Goshi	Layak
6	Strength uchikomi with 3 people	Layak
7	Uchikomi ouchi to Sode Tsuru Komi Goshi	Layak
8	Uchikomi tornado Sode Tsuru Komi Goshi	Tidak layak
NAGEKOMI		
1	Sode Tsuru Komi Goshi dropping to the side	Tidak layak
2	Pulling or dragging Sode Tsuru Komi Goshi	Layak
3	Ouchi counter with Sode Tsuru Komi Goshi	Layak
4	Sode Tsuru Komi Goshi to sasae	Tidak layak
5	Sode Tsuru Komi Goshi to ouchi	Tidak layak
6	Sode Tsuru Komi Goshi makikomi	Layak
7	Sode Tsuru Komi Goshi rolling down	Layak

Pendapat dan saran pakar ahli :

1. *Uchikomi tornado Sode Tsuru Komi Goshi*, poin no. 10 dalam *uchikomi*.

Model latihan ini sangat sulit di terapkan untuk anak usia 13-16 tahun, mungkin bisa digunakan oleh pejudo senior dengan motorik dan pengalaman yang sudah berkembang.

Nama : Cornelis Sembiring
 Lisence : Pelatih Nasional Grade A
 Jabatan : Kepala Pelatih Judo Cempaka Putih

No	NAMA VARIASI/BENTUK LATIHAN	
KUMIKATA		
1	<i>Drill move hikite</i>	Lavak
2	<i>Speed kumikata form left to right</i>	Lavak
3	<i>Release grip hikite</i>	Lavak
4	<i>Release grip tsurite</i>	Tidak Lavak
5	<i>Defend collar grip with elbow</i>	Lavak
6	<i>Circle step sleeve grip break</i>	Lavak
UCHIKOMI		
1	<i>Ladder cross back and move</i>	Lavak
2	<i>Sode Tsuru Komi Goshi shadow using a obi partner</i>	Lavak
3	<i>Jump to the balance pad with a two leg landing</i>	Tidak lavak
4	<i>Shadow training with obi partner</i>	Lavak
5	<i>Uchikomi side jump, Sode Tsuru Komi Goshi</i>	Lavak
6	<i>Strength uchikomi with 3 people</i>	Lavak
7	<i>Uchikomi ouchi to Sode Tsuru Komi Goshi</i>	Lavak
8	<i>Uchikomi tornado Sode Tsuru Komi Goshi</i>	Tidak lavak
NAGEKOMI		
1	<i>Sode Tsuru Komi Goshi dropping to the side</i>	Tidak lavak
2	<i>Pulling or dragging Sode Tsuru Komi Goshi</i>	Lavak
3	<i>Ouchi counter with Sode Tsuru Komi Goshi</i>	Lavak
4	<i>Sode Tsuru Komi Goshi to sasae</i>	Tidak lavak
5	<i>Sode Tsuru Komi Goshi to ouchi</i>	Tidak lavak
6	<i>Sode Tsuru Komi Goshi makikomi</i>	Lavak
7	<i>Sode Tsuru Komi Goshi rolling down</i>	Lavak

1. **Release grip tsurite**, poin no. 6 dalam *kumikata*. Pendapat saya model latihan ini sudah sering dilakukan dan bukan lagi gerakan baru maupun gerakan pengembangan.
2. **Sode Tsuru Komi Goshi to ouchi**, poin no. 5 dalam *nagekomi*. Pendapat saya ini adalah pengembangan untuk teknik *Sode Tsuru Komi Goshi*, harusnya teknik *Sode Tsuru Komi Goshi* yang menjadi teknik utamanya, hanya saja lebih baik menggunakan teknik *ouchi* terlebih dahulu untuk menghilangkan keseimbangannya lalu teknik *Sode Tsuru Komi Goshi* itu bisa masuk dengan mudah.

Nama : Linia Tri Hastuti
 Lisence : Pelatih Nasional Grade A
 Jabatan : Kepala Pelatih Teknik

No	NAMA VARIASIBENTUK LATIHAN	
KUMIKATA		
1	Drill move ikkyu	Layak
2	Sasae kumikata form left to right	Layak
3	Release grip ikkyu	Layak
4	Release grip tsurite	Tidak Layak
5	Defend collar grip with elbow	Layak
6	Circle step sleeve grip ikkyu	Layak
UCHIKOMI		
1	Ladder cross back and move	Layak
2	Sode Tsuri Komi Goshi shadow using a obi partner	Layak
3	Jump to the balance pad with a two leg landing	Tidak Layak
4	Shadow training with obi partner	Layak
5	Uchikomi side jump, Sode Tsuri Komi Goshi	Layak
6	Strength uchikomi with 2 people	Layak
7	Uchikomi ashi to Sode Tsuri Komi Goshi	Layak
8	Uchikomi nornado Sode Tsuri Komi Goshi	Tidak Layak
NAGEKOMI		
1	Sode Tsuri Komi Goshi dropping to the side	Tidak Layak
2	Pulling or dragging Sode Tsuri Komi Goshi	Layak
3	Ouchi counter with Sode Tsuri Komi Goshi	Layak
4	Sode Tsuri Komi Goshi to sasae	Tidak Layak
5	Sode Tsuri Komi Goshi to uchi	Tidak Layak
6	Sode Tsuri Komi Goshi makikomi	Layak
7	Sode Tsuri Komi Goshi rolling down	Layak

Menurut penilaian kelayakan expert judgement 3 :

5. **Release grip tsurite**, poin no. 6 dalam *kumikata*. Pendapat saya ini adalah model pengembangan yang sudah pernah dilakukan sebelumnya dan tidak ada modifikasi yang dilakukan pengembangan pada teknik ini.
6. **Jump to the balance pad with a two leg landing**, poin no. 4 dalam *uchikomi*. Alat yang di butuhkan sangat sulit, saran saya dengan model latihan yang lainnya bisa menggantikan model latihan ini.
7. **Sode Tsuri Komi Goshi dropping to the side**, poin no. 1 dalam *nagekomi*. Pendapat saya ini Teknik yang sama dengan poin no. 6 dalam *uchikomi*, hanya saja berbeda nama tapi gerakan dan tujuannya sama.
8. **Sode Tsuri Komi Goshi to sasae**, poin no. 4 dalam *nagekomi*. Dari hasil pengamatan saya kombinasi antara teknik *Sode Tsuri Komi Goshi* dan *sasae* tidak dapat untuk menjatuhkan lawan dan menghilangkan keseimbangan lawan.

Adapun kelemahan dari model latihan ini yaitu jika model latihan ini digunakan pada *judoka expert / senior* akan berdampak pada latihan yang terasa sangat mudah dan apabila yang menggunakan model latihan ini adalah *judoka* baru, maka sangat tidak disarankan menggunakan model latihan *uchikomi* dan *nagekomi*, kedua model latihan ini sangat kompleks dan berbahaya jika yang melakukan adalah *judoka* yang baru belajar Judo. Untuk *judoka* yang baru mempelajari ilmu beladiri Judo, sebaiknya hanya di perbolehkan menerapkan model latihan *kumikata* terlebih dahulu untuk membiasakan dengan pergerakan dan jenis pegangan dalam olahraga beladiri Judo.