

**DESKRIPSI MATA KULIAH
PELATIHAN CABOR JUDO
(Teori dan Praktek)**

PL412 Pelatihan Cabor Judo: S1, 2 sks Semester 5

Mata kuliah ini merupakan salah satu mata kuliah pilihan yang ditawarkan pada Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, PJKR dan IKOR. Selesai perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memahami dan mendeskripsikan mengenai sejarah singkat judo di dunia dan Indonesia. Mampu mendemonstrasikan, teknik dasar dan teknik lanjutan bermain judo, selain itu diharapkan mampu memahami berbagai peraturan pertandingan, perwasitan, dan melatih/mengajar pemula.

Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dan inkuiri dalam bentuk ceramah, tanya jawab dan demonstrasi yang dilengkapi dengan media OHP dan CD teknik-teknik dasar dan kejuaraan judo dunia. Evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui tingkat penguasaan mahasiswa beberapa aspek yaitu : kehadiran, tugas, UTS dan UAS. Sedangkan buku sumber yang digunakan adalah : Kodokan Judo (Jigoro Kano), 1989, Best Judo (Inokuma, Sato, 1979), Throwing Techniques, Vital Judo, 1973, Teknik Dasar Judo, Abdul Kadir AA., 2002

SILABUS MATA KULIAH PELATIHAN CABOR JUDO (Teori dan Praktek)

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Pelatihan Cabor Judo
Nomor Kode	: PL412
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 5
Kelompok Mata Kuliah	: MKPP
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Pilihan dari Program S1 PKO
Nama Dosen (Kode)	: Drs. Abdul Kadir AA., M.Sc. Ira Purnamasari MN., M.Pd

2. Tujuan

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam cabang olahraga judo dan mampu menguasai peraturan pertandingan, perwasitan judo, dan mampu melatih/mengajar judo untuk pemula

3. Deskripsi Isi

Dalam perkuliahan ini akan dibahas mengenai sejarah singkat judo di dunia dan Indonesia. Sikap, teknik dasar dan teknik lanjutan judo. Di samping itu juga diberikan peraturan pertandingan dan perwasitan cara mengajar/melatih pemula

4. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran materi ini lebih dititik beratkan pada tanya jawab dan peragaan / demonstrasi, latihan berulang (praktek lapangan), metode seperti ini akan membawa mahasiswa pada kemampuan untuk bertindak atau melakukan demonstrasi dalam suatu simulasi pertandingan atau pada pertandingan yang sesungguhnya

Pendekatan dalam pembelajaran mata kuliah ini adalah pendekatan ekspositori dan inkuiri :

- a. Metode : ceramah, tanya jawab dan demonstrasi
- b. Tugas : Mengeksplorasi peraturan pertandingan judo, penyajian dan diskusi
- c. Media : OHP dan CD Pertandingan

5. Evaluasi

Untuk mengetahui tingkat penguasaan mahasiswa dalam proses perkuliahan ini, ada beberapa aspek yang di evaluasi yaitu : Kehadiran, Tugas, UTS dan UAS

6. Rincian Materi Perkuliahan Setiap Pertemuan

- Pertemuan 1 : Sejarah dan perkembangan judo di dunia dan Indonesia
- Pertemuan 2 : Teknik dasar jatuh judo
- Pertemuan 3 : Teknik dasar jatuh dan teknik De Ashi Harai
- Pertemuan 4 : Teknik dasar jatuh, Hiza Guruma dan Sasae Tsurikomi Ashi
- Pertemuan 5 : Teknik dasar jatuh teknik ukigoshi, osoto gari
- Pertemuan 6 : Teknik o-uchi gari, ogoshi
- Pertemuan 7 : Teknik o-uchi gari, seoinage
- Pertemuan 8 : Teknik Ko Soto Gari, Ko Uchi Gari, Tsuru Komi Goshi
- Pertemuan 9 : Koshi Guruma, Okuri Ashi Harai
- Pertemuan 10: Tai Otoshi, Harai Ghosi, Uchi Mata
- Pertemuan 11: Teknik kunci, cekikan dan patahan
- Pertemuan 12: Randori atas dan bawah
- Pertemuan 13: Melepaskan, blocking, konter teknik
- Pertemuan 14: Peraturan permainan dan peraturan pertandingan judo
- Pertemuan 15: Perwasitan judo
- Pertemuan 16: UAS

7. Daftar Buku

Buku Utama :

- Inokuma, Sato, 1979, Best Judo
- Kano Jigoro, 1989, Kodokan Judo
- Sato, Okano, 1973, Throwing Techniques, Vital Judo

Referensi :

- Kadir, Abdul., 2002, Teknik Dasar Judo
- PB. PJSI, 1995, Peraturan Pertandingan Judo