

**HUBUNGAN KEKUATAN CENGRAMAN OTOT TANGAN DAN
FLEKSIBILITAS OTOT PUNGGUNG TERHADAP
BANTINGAN TEKNIK HARAI GOSHI**



**Siti Mayasari Dui Kemala
6825155079**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2021**

HUBUNGAN CENGKRAMAN OTOT TANGAN DAN FLEKSIBILITAS OTOT PUNGGUNG TERHADAP BANTINGAN TEKNIK HARAI GOSHI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan cengkraman otot tangan dan fleksibilitas otot punggung secara maksimal baik sendiri – sendiri atau bersama – sama, apakah terdapat hubungan positif antara kekuatan cengkraman otot tangan dan fleksibilitas otot punggung secara maksimal terhadap hasil bantingan teknik *harai goshi*. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif asosiatif, instrumen penelitian yang digunakan handgrip dynamometer untuk mengukur kekuatan cengkraman otot tangan, *sit and reach* untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan bantingan teknik *harai goshi* untuk melihat kemampuan membanting. Teknik analisa menggunakan analisis korelasi dan regresi. Hasil penelitian menunjukkan koefisien determinasi kekuatan cengkraman otot tangan (x_1) terhadap bantingan teknik *harai goshi* (y) adalah (rx_1y^2) = 0,348 yang kekuatan cengkraman otot tangan (x_1) memberikan kontribusi sebesar 11,92 %. Koefisien determinasi fleksibilitas otot punggung (x_2) terhadap bantingan teknik *harai goshi* (y) adalah (rx_2y^2) = 0,768 yang berarti memberikan kontribusi sebesar 58,97 %. Koefisien determinasi kekuatan cengkraman otot tangan (x_1) dan fleksibilitas otot punggung (x_2) terhadap bantingan teknik *harai goshi* (y) adalah ($rx_1x_2y^2$) = 0,865 yang berarti secara bersama – sama memberikan kontribusi sebesar 78,42%. Sehingga dapat diartikan terdapat hubungan positif antara kekuatan cengkraman otot tangan dan fleksibilitas otot punggung maksimal terhadap hasil bantingan teknik *harai goshi*.

Kata Kunci : *Teknik Harai Goshi, Cengkraman Otot Tangan, Fleksibilitas Otot Punggung*



**RELATIONSHIP OF HAND MUSCLE CLUSH AND BACK MUSCLE FLEXIBILITY
TO HARAI GOSHI TECHNIQUE**

ABSTRACT

his aims to see the maximum relationship between the grip strength of the hand muscles and the back muscles, either individually or together, whether there is a positive relationship between the maximum grip strength of the hand muscles and the back muscle tissue on the results of the harai goshi technique. This research was conducted using associative quantitative methods, the research instrument used handgrip dynamometer to measure the grip strength of the hand muscles, sit and reach to measure back muscle flexibility and harai goshi technique to see the ability to slam. The analysis technique used skull analysis and regression. The results showed the coefficient of determination of the grip strength of the hand muscles (x_1) on the harai goshi technique (y) was $(r_{xy}^2) = 0.348$, which contributed 11.92% to the grip strength of the hand muscles (1). The coefficient of determination of muscle loss (x_2) on the harai goshi technique (y) is $(r_{xy}^2) = 0.768$ which means that it contributes 58.97%. The coefficient of determination of the grip strength of the hand muscles (x_1) and muscle weakness (terhadap2) on the harai goshi technique (y) is $(r_{xy}^2) = 0.865$, which means that together they contribute 78.42%. So it can be interpreted that there is a positive relationship between the grip strength of the hand muscles and the maximum muscle flexibility to the results of the harai goshi technique.

Keywords: *Harai Goshi Technique, Hand Muscle Grip, Back Muscle Flexibility*



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama Dosen
Pembimbing I

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.pd
NIP. 19580306 198503 1 003



19/02/2021

Pembimbing II



18/02/2021

Burhanudin Basyaruddin, M.Pd
NIDK : 8816090018

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama Dosen

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Bambang Sutivono, M.pd
NIP. 19620320198703 1 002

Ketua



19/02/2021

Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd
NIP. 19850504 201903 2 015

Sekretaris



19/02/2021

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.pd
NIP. 19580306 198503 1 003

Anggota



19/02/2021

Burhanudin Basyaruddin, M.Pd
NIDK : 8816090018

Anggota



18/2/2021

Susilo, M.Pd., D.Ed
NIP. 19740829 200501 1001

Anggota



19/02/2021

Tanggal Lulus : 5 Februari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik saqana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh kama kaiya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Siti Mayasari Dui Kemala

NIM. 6825155079



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,

saya: Nama : Siti Mayasari Dui Kemala
NIM : 6825155079
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/ Konsentrasi Kecabangan Olahraga
Alamat email : mayasari9747@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Kekuatan Cengkraman Otot Tangan Dan Fleksibilitas Otot Punggung Terhadap Hasil Bantingan Teknik Harai Goshi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Maret 2021

Penulis

(Siti Mayasari Dui Kemala)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Cengkraman Otot Tangan Dan Fleksibilitas Otot Punggung Terhadap Bantingan Teknik Harai Goshi”**

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Ilmu Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Mansur Jauhari M. Si**, selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga dan selaku Dosen pembimbing I Bapak **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II Bapak **Burhanudin Basyiruddin, M.Pd**, selaku Pembimbing Akademik Bapak **Susilo, M.Pd., D.Ed** yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 11 Januari 2021

Siti Mayasari Dui Kemala

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	5
A. Deskripsi Konseptual.....	5
1. Bantingan Teknik Harai Goshi	9
2. Kekuatan Cengkraman Otot Tangan.....	11
3. Fleksibilitas Otot Punggung.....	14
B. Kerangka Berfikir	16
C. Hipotesis Penelitian	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Tujuan Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
C. Metode Penelitian	19
D. Populasi Dan Sampel.....	20
E. Instrumen Penelitian	21
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisis Data	25
H. Hipotesis Statistika	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data	30
B. Pengujian Hipotesis	32
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA.....44

LAMPIRAN- LAMPIRAN45



