

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KELENTUKAN OTOT PINGGANG TERHADAP
KEMAMPUAN TEHNIK JATUHAN TANGKAPAN DALAM
PADA ATLET PENCAK SILAT PAMUR TANGERANG**



RUDIYANTO

6315151476

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA**
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Februari 2022

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN OTOT PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN TEHNIK JATUHAN TANGKAPAN DALAM

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan teknik jatuh tangkapan dalam, hubungan kelentukan otot pinggang dengan kemampuan teknik jatuh tangkapan dalam dan hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang secara bersamaan dengan kemampuan teknik jatuh tangkapan dalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi korelasi dan pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pencatatan dan pengukuran yang terdiri dari kekuatan otot lengan , kelentukan otot pinggang dan teknik jatuh tangkapan dalam. Subjek dalam penelitian ini adalah atlit pencak silat PAMUR Tangerang sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Test Push Up* untuk mengukur kekuatan otot lengan , *sit and reach* untuk mengukur kelentukan otot pinggang dan tes teknik jatuh tangkapan dalam yang sudah di uji validitasnya. Pengujian data diuji untuk mengetahui mengenai distribusi frekuensi dari data tersebut sehingga didapat mengetahui nilai koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan (X_1) dan kelentukan otot pinggang (X_2) dengan teknik jatuh tangkapan dalam (Y). Nilai koefisien korelasi tersebut mengartikan bahwa hubungan antara kekuatan otot lengan (X_1) dan kelentukan otot pinggang (X_2) dengan teknik jatuh tangkapan dalam (Y) adalah signifikan. Berdasarkan hasil penelitian (1) Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan teknik jatuh tangkapan dalam, yang memiliki nilai sebesar 0,582 sehingga dapat dinyatakan positif hubungann antara kekuatan otot lengan dan teknik jatuh tangkapan dalam. (2) Terdapat hubungan yang positif antara kelentukan otot pinggang dengan teknik jatuh tangkapan dalam, yang memiliki nilai sebesar 0,536 sehingga dapat dinyatakan positif hubungann antara kelentukan otot pinggang dan teknik jatuh tangkapan dalam . (3) Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang dengan teknik jatuh tangkapan dalam, yang memiliki nilai sebesar 0,793 sehingga dapat dinyatakan kuat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang dengan teknik jatuh tangkapan dalam.

Kata Kunci: Hubungan, Kekuatan otot lengan, kelentukan otot pinggang, pencak silat

THE CORRELATION OF ARM MUSCLE STRENGTH AND WAIST MUSCLE FLEXIBILITY TO TECHNICAL ABILITY IN DEPEND CAPTURE

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between arm muscle strength and the ability of the deep catch drop technique, the relationship between waist muscle flexibility and the ability of the deep catch drop technique and the relationship between arm muscle strength and waist muscle flexibility simultaneously with the ability of the deep catch drop technique. This study uses a quantitative approach with correlation studies and data collection obtained from the results of recording and measurement consisting of arm muscle strength, waist muscle flexibility and deep catch drop techniques. The subjects in this study were 20 people of PAMUR Tangerang pencak silat athletes. The instrument used in this study uses the Push Up Test to measure arm muscle strength, sit and reach to measure the flexibility of the waist muscles and a deep catch drop technique test that has been tested for validity. Testing the data was tested to find out the frequency distribution of the data so that it was obtained to know the value of the correlation coefficient between arm muscle strength (X_1) and waist muscle flexibility (X_2) with the deep catch drop technique (Y). The correlation coefficient value means that the relationship between arm muscle strength (X_1) and waist muscle flexibility (X_2) with deep catch drop technique (Y) is significant. Based on the results of the study (1) There is a positive relationship between arm muscle strength and the deep catch drop technique, which has a value of 0.582 so it can be stated that there is a positive relationship between arm muscle strength and the deep catch drop technique. (2) There is a positive relationship between the flexibility of the waist muscles and the deep catch drop technique, which has a value of 0.536 so that it can be stated that there is a positive relationship between the flexibility of the waist muscles and the deep catch drop technique. (3) There is a positive relationship between arm muscle strength and waist muscle flexibility with the deep catch drop technique, which has a value of 0.793 so that it can be stated that there is a strong relationship between arm muscle strength and waist muscle flexibility with the deep catch drop technique.

Keywords: Correlation, arm muscle strength, waist muscle flexibility, pencak silat

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, 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 dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudia hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Januari 2022

Yang m



Rudiyansu

NIM. 6315151476



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 : Rudiyanto
NIM : 6315151476
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : yrudi2202@gmail.com

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

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

yang berjudul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN OTOT PINGGANG
TERHADAP KEMAMPUAN TEHNIK JATUHAN TANGKAPAN DALAM PADA ATLET
PAMUR TANGERANG

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 27 Februari 2022



(Rudiyanto)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-NYA sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Otot Pinggang dengan Kemampuan Teknik Jatuh dan Tangkapan Dalam Pada Atlet Pencak Silat PAMUR Tangerang”** sebagai salah satu syarat kelulusan akhir pendidikan Sarjana Pendidikan.

Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada pihak-pihak yang telah membantu atau membimbing untuk menyelesaikan tugas ini. Adapun pihak-pihak tersebut adalah Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, sekaligus Dosen Pembimbing I, Ibu **Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II, dan Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik. Tidak lupa peneliti mengucapkan terimakasih kepada pengurus, pelatih, serta atlet PAMUR Tangerang yang sudah bekerja sama untuk melakukan penelitian ini.

Peneliti sangat berharap tugas ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan. Peneliti juga menyadari sepenuhnya bahwa didalam tugas ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dalam menambah ilmu pengetahuan.

Jakarta, 21 Januari 2022

RD

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II.....	6
KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Kerangka Koseptual.....	6
1. Hakikat Kekuatan otot lengan	6
2. Hakikat Kelentukan otot pinggang.....	13
3. Hakikat Pencak Silat	27
4. Hakikat Jatuh.....	34
B. Kerangka Berpikir.....	46
1. Hubungan Kekuatan otot lengan dengan kemampuan teknik jatuh tangkapan dalam pada pencak silat	46
2. Hubungan kelentukan otot pinggang dengan kemampuan teknik jatuh tangkapan dalam pada pencak silat	47

3. Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang secara bersamaan terhadap kemampuan teknik jatuh tangkapan dalam pada pencak silat.....	48
C. Pengajuan Hipotesis.....	49
BAB III	51
METODELOGI	51
A. Tujuan Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Metode Penelitian	51
D. Desain Penelitian	52
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
G. Teknik Analisa Data	63
BAB IV	68
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Deskripsi Data.....	68
1. Variabel Kekuatan otot lengan (X_1)	69
2. Variabel Kelentukan otot pinggang (X_2)	70
3. Variabel Jatuh tangkapan dalam (Y)	72
B. Pengujian Hipotesis	74
1. Koefisien korelasi dan nilai regresi antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan teknik jatuh tangkapan dalam	74
2. Koefisien korelasi dan nilai regresi antara kelentukan otot pinggang (X_2) dengan teknik jatuh tangkapan dalam.....	76
3. Koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan (X_1) dan kelentukan otot pinggang (X_2) terhadap kemampuan teknik jatuh tangkapan dalam	77
BAB V	82
KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	86
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	101