

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN
KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK SIKU DAN
LUTUT PADA ATLET MUAY THAI**




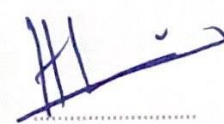
*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

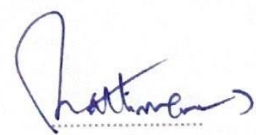




**JOSUA RONY SAPUTRA SIANTURI
1604620118**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Drs. Bambang Sutyono, M.Pd NIP.196203201987031002		16/8 22
Pembimbing II		
Heru Mifakhudin, S.Or, M.Pd NIDN.00121192005		12/ 2022 /08

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd NIP.198202022010121003	Ketua		15/ 2022 /08
2. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP.198505042019032015	Sekretaris		12/ 2022 /08
3. Drs. Bambang Sutyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Anggota		16/8 22
4. Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd NIDN.00121192005	Anggota		12/ 2022 /08
5. Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd NIP.196309171989031002	Anggota		10/ 2022 /08

Tanggal Lulus: 5 Agustus 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai cantuman sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka 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, 5 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Josua Rony Saputra Sianturi
NIM 1604620118

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK SIKU DAN LUTUT PADA ATLET MUAY THAI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) Hubungan antara daya tahan otot perut dengan kemampuan teknik siku dan lutut, 2) Hubungan kelincahan dengan kemampuan teknik siku dan lutut, 3) Hubungan antara daya tahan otot perut dan kelincahan dengan kemampuan teknik siku dan lutut. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2022 yang bertempat di *Muay thai* Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif asosiatif, dengan studi korelasi. Populasi penelitian ini adalah atlet *muay thai* di kota bekasi yang berjumlah 15 orang atlet dan sampelnya berjumlah 15 orang atlet. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah: 1). Tes daya tahan otot perut (*Plank*). 2). Tes kelincahan (*Burpee test*). 3). Tes siku dan lutut (tes daya tahan siku dan lutut). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Hubungan antara daya tahan otot perut dengan kemampuan teknik siku dan lutut didapatkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,28 berdasarkan kriteria 0,0 – 0,29 dengan korelasi sangat lemah. 2) Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan teknik siku dan lutut didapkat nilai koefisien korelasi (r) 0,098 berdasarkan kriteria 0,0 – 0,29 dengan korelasi sangat lemah. 3) Hubungan antara daya tahan otot perut dan kelincahan dengan kemampuan teknik siku dan lutut didapatkan nilai koefisien korelasi ganda (r) 0,39 berdasarkan kriteria 0,3 – 0,49 dengan korelasi lemah.

Kata Kunci : *Daya Tahan Otot Perut, Kelincahan, Kemampuan Teknik Siku dan Lutut*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ABDOMINAL MUSCLE ENDURANCE
AND AGILITY WITH ENGINEERING ABILITY IN MUAY THAI
ATHLETES**

ABSTRACT

This study aims to determine: 1) The relationship between abdominal muscle endurance with elbow and knee technical ability, 2) The relationship between agility and elbow and knee technical ability, 3) The relationship between abdominal muscle endurance and agility with elbow and knee technical ability. This research was conducted in June 2022 at Muay thai, Bekasi City. The research method used in this research is quantitative associative, with correlation studies. The population of this study was muay thai athletes in the city of Bekasi, which amounted to 15 athletes and the sample consisted of 15 athletes. The instruments used for this research are: 1). Abdominal muscle endurance test (plank). 2). Agility test (Burpee test). 3). Elbow and knee test (elbow and knee endurance test). The results showed that there were 1) The relationship between abdominal muscle endurance with elbow and knee technical ability obtained a correlation coefficient (r) of 0.28 based on the criteria of 0.0 - 0.29 with a very weak correlation. 2) The relationship between agility and elbow and knee technical ability was found to have a correlation coefficient (r) of 0.098 based on the criteria of 0.0 – 0.29 with a very weak correlation. 3) The relationship between abdominal muscle endurance and agility with elbow and knee technical ability obtained a double correlation coefficient (r) of 0.39 based on the criteria of 0.3 - 0.49 with a weak correlation.

Keywords: *Abdominal Muscle Endurance, Agility, Elbow and Knee Technique Ability*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul Hubungan Antara Daya Tahan Otot Perut dan Kelincahan Dengan Kemampuan Teknik Siku dan Lutut Pada Atlet *Muay thai*. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Ketua Program Studi Ilmu Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Drs. Bambang Sutyono, M.Pd**. Selaku Dosen pembimbing 1 yang telah menyediakan waktunya untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, dan juga Bapak **Heru Miftakhudin S.Or, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing 2 yang telah memberi tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, dan **Prof. Dr Acmad Sofyan Hanif, M.Pd** selaku Penasehat Akademik yang selalu mendorong saya untuk berprestasi di bidang akademik maupun non akademik, dan kepada para **Atlet Muay thai Pengkot Bekasi**, pihak pelatih dan pengurus yang juga membantu saya memberikan tempat untuk saya meneliti dan yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Saut Sianturi, Ibu Roida Pasaribu** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2022

Josua Rony Saputra Sianturi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
PERNYATANN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Teknik Siku dan Lutut.....	8
2. Hakikat Daya Tahan Otot Perut.....	20
3. Hakikat Kelincahan	34
B. Kerangka Berpikir.....	38
C. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Metode dan Desain Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel.....	44
E. Instrumen Penelitian	44

F. Teknik Pengumpulan Data.....	45
G. Teknik Analisis Data	53
H. Hipotesis Statistika	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data	55
B. Pengujian Hipotesis	59
C. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Kriteria Koefensi Korelasi.....	45
2. Norma Penilaian Plank Test.....	47
3. formulir tes daya tahan <i>core</i>	48
4. <i>The performance levels of males (Burpees, 30 s)</i>	50
5. <i>The performance levels of females (Burpees, 30 s)</i>	50
6. Tes daya tahan siku dan lutut	52
7. Deskripsi Data Penelitian.....	55
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Perut	56
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan	57
10. Distribusi Frekuensi Teknik Siku dan Lutut	58



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Front Elbow</i>	10
2. <i>Swinging elbow</i>	11
3. <i>The Invert Elbow</i>	11
4. <i>Strikes The Swing Back Elbow</i>	12
5. <i>Swinging Back Elbow</i>	13
6. <i>Presses The Elbow Back</i>	14
7. <i>To Plant The Elbow</i>	15
8. <i>Straight Knees</i>	17
9. <i>Swinging Kness</i>	17
10. <i>The Flying Knees Kick</i>	18
11. <i>Throws The Knees and The Elbows</i>	19
12. <i>The Upper Knees</i>	19
13. <i>Transverses Abdominis</i>	23
14. <i>Obliquu externus</i>	24
15. <i>Oblique internus</i>	24
16. <i>Reactus abdominals</i>	24
17. <i>Erector spinalis</i>	25
18. <i>Plank</i>	27
19. <i>Supeni bridge</i>	27
20. <i>Side bridge</i>	28
21. <i>Superman with Flexi Shoulder dan Flexi Knee</i>	29
22. <i>Bridge with Flexi knee</i>	30
23. <i>Basic Plank</i>	31
24. <i>Elbow Plank</i>	32
25. <i>Single Leg Plank</i>	33
26. <i>Plank Arm reach</i>	33
27. <i>Side Plank</i>	34
28. <i>Desain model Intrumen Plank Test</i>	46

29. Desain model instrumen <i>burpee test</i>	49
30. Diagram Batang Variabel Daya Tahan Otot Perut.....	56
31. Diagram Batang Variabel Kelincahan	57
32. Diagram Batang Variabel Teknik Siku.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Identitas subjek penelitian.....	66
2. Surat Izin Penelitian.....	67
3. Surat Validasi Dosen Ahli.....	68
4. Data Hasil Penelitian.....	71





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 : Josua Rony Saputra Sianturi
NIM : 1604620118
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : Josua.r.saputra@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 Antara Daya Tahan Otot Perut dan Kelincahan Dengan Kemampuan Teknik Siku dan Lutut Pada Atlet Muay Thai

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, 31 Agustus 2022

Penulis

(Josua Rony Saputra Sianturi)