

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PERCAYA DIRI  
TERHADAP KEBERHASILAN JATUHAN BANTINGAN ATLET  
KOPPENSI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**





*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**FIRMANSYAH IBRAHIM  
1602619042**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2023**

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> (Hendro Wardoyo, S.Pd., M.pd) NIP. 19720504 200501 1 002		16/8/2023
<b>Pembimbing II</b> (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si) NIP. 19700417 199903 1 002		16/8/2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M. Pd.) NIP. 19590225 198603 1 003	Ketua		16/8/2023
2. (Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd.) NIP. 19740402 200501 1 003	Sekretaris		21/8/2023
3. (Hendro Wardoyo, S.Pd., M.pd) NIP. 19720504 200501 1 002	Anggota		16/8/2023
4. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si) NIP. 19700417 199903 1 002	Anggota		16/8/2023
5. (Drs. Endang Darajat, MKM.) NIP. 19680604 199403 1 002	Anggota		16/8/2023

Tanggal Lulus : Rabu 26 Juli 2023

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah banyak memberikan saya kenikmatan, rezeki, ilmu, kesuksesan, rezeki,serta umur panjang yang tak terhingga untuk hambanya yang selalu berusaha dan ikhtiar kepadanya. Alhamdulillah saya telah menyelesaikan tugas akhir study saya ini di Fakultas Ilmu Olahraga tanpanya saya tidak bisa apa-apa. Sholawat serta salam tak lupa saya haturkan kepada junjungan Nabi kita nabi allah Muhammad SAW yang telah memberikan jalan umatnya dari kegelapan hingga jalan terang benderang seperti saat ini tanpanya entah kemana kita akan berjalan.semoga kita mendapat syafaatnya di yaumul qiyamah. Hamba mohon ampun ya Allah atas dosa-dosa yang telah hamba lakukan selama hidup ini, baik dosa yang disengaja maupun tidak disengaja, dosa besar maupun dosa kecil dan ampunilah segala dosa-dosa kedua orang tua hamba yang telah meahirkan hamba kedunia ini lindungilah mereka ya Allah dan sayangilah mereka sebagaimana mereka menyayangi hamba sewaktu kecil, serta ampunilah saudara-saudara hamba atas dosa-dosanya pula. Berilah kesehatan dan umur panjang kepada mereka semua ya Allah agar bisa menyaksikan saya di wisuda nanti.terimakasih untuk kedua orang tua saya yang sudah mendoakan dari jauh,orang tua yang selalu memberikan semangat kepada anaknya,yang suka bilang ibu sama ayah hanya seorang petani tetapi kalian harus bisa jadi sarjana.

Keluarga Besar Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta yang telah menjadi rumah pertama saya selama mulai perantauan ini, jauh dari kampung halaman, pertama kali datang dari Gorontalo saya tidak punya satupun keluarga di Jakarta,tetapi semenjak saya mulai kuliah di UNJ saya menemukan keluarga baru di sini. Terima kasih banyakatas semua perhatian Pelatih, Senior, dan Junior yang telah banyak memberikan pelajaran, pengalaman, support, bimbingan, dan selalu menginspirasi saya, menerima segala kurang dan lebih yang ada diri saya. Teruntuk anggota KOPPENSI UNJ Angkatan 2019 terima kasih telah menerima segala kurang dan lebih saya, menjadi saudara terbaik dan banyak hal yang diberikan mulai dari motivasi, semangat, dukungan dan pelajaran.

Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, terutama Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing peneliti selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga, peneliti bisa berkesempatan diajarkan dan dibimbing oleh Bapak dan Ibu dosen. Tak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada ibu Juriana, S.Psikolog, M.Si yang telah membantu saya membuat naskah Imagery,sosok yang selalu tersenyum dan sabar mengajarkan saya untuk membuat naskah Imagery. Terima kasih banyak dan semoga Bapak dan Ibu selalu dilimpahkan kesehatan, kemudahan, dan dalam lindungan-Nya.

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara 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 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, 02 Juli 2023  
Yang

FIRMAN SYAH IBRAHIM

1602619042





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Firmansyah Ibrahim  
NIM : 1602619042  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : [firmanibrahim662@gmail.com](mailto:firmanibrahim662@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 OTOT LENGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP  
KEBERHASILAN JATUHAN BANTINGAN ATLET KOPPENSI UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA

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

Penulis

Firmansyah Ibrahim

# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEBERHASILAN JATUHAN BANTINGAN ATLET KOPPENSI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) hubungan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan jatuhan batingan atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta, (2) hubungan percaya diri terhadap keberhasilan jatuhan batingan atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta dan (3) hubungan kekuatan otot lengan dengan percaya diri secara bersama terhadap keberhasilan jatuhan batingan atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan Teknik studi korelasional, Populasi dalam penelitian ini adalah atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 108 orang. sampel dalam penelitian ini adalah atlet kategori tanding yang berjumlah 20 atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta. Instrumen untuk dapat mengumpulkan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan test untuk mengukur kekuatan otot lengan dengan cara *pull up*, test kepercayaan diri menggunakan angket percaya diri, dan untuk mengukur hasil bantingan menggunakan teknik jatuhan bantingan sebanyak 5 kali kesempatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara metode latihan *pull up* terhadap keberhasilan jatuhan bantingan atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri terhadap hasil keberhasilan jatuhan bantingan atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta, (3) Terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap keberhasilan jatuhan bantingan KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta.

Kata kunci : kekuatan otot lengan, percaya diri, keberhasilan jatuhan bantingan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLE STRENGTH AND  
CONFIDENCE TO SUCCESSFUL FALLS OF KOPPENSI ATHLETES STATE  
UNIVERSITY OF JAKARTA**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine (1) the relationship between arm muscle strength and the successful fall of the KOPPENSI athlete at Jakarta State University, (2) the relationship of confidence to the successful fall of KOPPENSI athlete at Jakarta State University and (3) the relationship between arm muscle strength and confidence together. on the successful fall of KOPPENSI athletes at Jakarta State University.*

*This study used a survey method with correlational study techniques. The population in this study were KOPPENSI athletes at Jakarta State University, totaling 108 people. The sample in this study were athletes in the sparring category, totaling 20 KOPPENSI athletes at Jakarta State University. Instruments to collect data were carried out on the sample by using a test to measure arm muscle strength by pulling up, a confidence test using a self-confidence questionnaire, and to measure the results of slams using the slam technique for 5 times. The results showed that (1) there was a significant relationship between the pull-up training method and the success of the KOPPENSI athlete's throw at the Jakarta State University, (2) there was a significant relationship between self-confidence and the result of the successful fall of the KOPPENSI athlete at the Jakarta State University, (3) There is a significant relationship between arm muscle strength and confidence in the success of the KOPPENSI slam at the State University of Jakarta.*

**Keywords :** *arm muscle strength, self-confidence, successful drop slam*

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Pull up* dan Latihan *Imagery* Terhadap Keberhasilan Teknik Jatuhan Dengan Tangkapan Luar Atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Drs Endang Darajat, M.Km. selaku Penasehat Akademik, Pihak KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

Keluarga besar KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi serta semangat dalam proses penyusunan skripsi ini; serta seluruh Staf Akademik, Prodi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu dan memudahkan urusan administrasi peneliti. Akhir kata, berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, 02 Juli 2023

FI



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	2
C. Pembatasan Masalah .....	2
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Kegunaan Penelitian .....	3
<b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR PENGAJUAN HIPOTESIS</b> .....	<b>4</b>
A. Kerangka Teori .....	4
1. Hakikat Pencak Silat.....	4
2. Hakikat Jatuhan bantingan .....	16
3. Hakikat Tangkapan.....	18
4. Hakikat kekuatan otot lengan .....	27
5. Hakikat kepercayaan diri .....	33
6. Hakikat Latihan .....	35
B. Kerangka Berpikir .....	39
C. Pengajuan Hipotesis .....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>42</b>
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Instrumen Penelitian.....	45
1. Kekuatan otot lengan.....	45
2. Percaya diri.....	46

3. Jatuhan Bantingan pencak silat .....	48
D. Teknik Pengumpulan Data .....	49
E. Teknik Analisis Data .....	49
1. Mencari Persamaan Regresi .....	49
2. Mencari Koefisien Korelasi .....	50
3. Uji Keberartian Koefisien Korelasi .....	50
4. Mencari Koefisien Determinasi .....	51
5. Regresi Linear Ganda .....	51
6. Mencari Koefisien Korelasi Ganda <b><math>R_{y1 - 2}</math></b> .....	52
7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....	52
8. Mencari Koefisien Determinasi .....	52
F. Hipotesis Penelitian .....	52
G. Hipotesis Statistik .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	54
1. Kekuatan Otot Lengan ( <b>X1</b> ) .....	54
2. Percaya Diri ( <b>X2</b> ) .....	56
3. Jatuhan bantingan ( <b>Y</b> ) .....	57
B. Pengujian Hipotesis .....	58
1. Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan keberhasilan bantingan .....	58
2. Hubungan antara percaya diri dengan keberhasilan jatuhan bantingan .....	59
3. Hubungan antara kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap bantingan ..	60
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	61
1. Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan keberhasilan bantingan .....	61
2. Hubungan percaya diri terhadap keberhasilan jatuhan bantingan .....	61
3. Hubungan kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap bantingan .....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gelanggang Pertandingan Pencak Silat .....	16
Gambar 2.2 Tangkapan Dalam Keluar .....	19
Gambar 2.3 Tangkapan Luar ke Dalam .....	19
Gambar 2.4 Tangkapan Dalam ke Luar .....	20
Gambar 2.5 Tangkapan Dari Luar ke Dalam .....	20
Gambar 2.6 Tangkapan Dari Luar ke Dalam .....	21
Gambar 2.7 Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah .....	22
Gambar 2.8 Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah .....	22
Gambar 2.9 Tangkapan Renggang Searah .....	23
Gambar 2.10 Tangkapan Renggang Berlawanan .....	23
Gambar 2.11 Teknik bantingan luar pencak silat .....	24
Gambar 2.12 Teknik bantingan luar pencak silat .....	31
Gambar 2.13 Gambar Otot Lengan (Sumber: Google.com) .....	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	44
Gambar 4.1 Grafik Histogram data kekuatan otot lengan ( $X_1$ ) .....	55
Gambar 4.2 Grafik Histogram data percaya diri ( $X_2$ ) .....	57
Gambar 4.3 Grafik Histogram data jatuhnya bantingan ( $Y$ ) .....	58

## DAFTAR TABEL

tabel 3. 1 Pull Up .....	46
tabel 3. 2 Norma Pengukuran pull up pada laki laki dan Perempuan .....	46
tabel 3. 3 Formulir Tes Keberhasilan Jatuhan Bantingan .....	49
tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian .....	54
tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi kekuatan otot lengan( $X_1$ ) .....	55
tabel 4. 3 Distribusi frekuensi percaya diri ( $X_2$ ) .....	56
tabel 4. 4 Distribusi frekuensi jatuhan bantingan ( $Y$ ) .....	57
tabel 4. 5 Uji keberartian koefisien korelasi ( $X_1$ ) terhadap ( $Y$ ) .....	59
tabel 4. 6 Uji keberartian koefisien korelasi ( $X_2$ ) terhadap ( $Y$ ) .....	60
tabel 4. 7 Uji keberartian koefisien korelasi ( $X_1$ ) dan ( $X_2$ ) terhadap ( $Y$ ) .....	60





## LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar hasil Tes kekuatan otot lengan(X1), percaya diri (X2), dan Hasil Keberhasilan jatuhan bantingan(Y). .....	66
Lampiran 2 Daftar hasil Tes kekuatan otot lengan(X1), percaya diri (X2), dan Hasil Keberhasilan jatuhan bantingan(Y). .....	67
Lampiran 3 Langkah langkah perhitungan Distribusi Frekuensi Perhitungan distribusi frekuensi dan T skor data mentah hasil kekuatan otot lengan, percaya diri dan kberhasilan jatuhan bantingan.....	68
Lampiran 4 Data Mentah yang diubah ke T-Skor .....	73
Lampiran 5 Data persiapan untuk persiapan Regresi dan Korelasi Data persiapan untuk persiapan Regresi dan Korelasi.....	74
Lampiran 6 Menghitung rata rata, simpangan baku, dan varians T-Skor.....	74
Lampiran 7 Mencari persamaan regresi.....	76
Lampiran 8 Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	78
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	80
Lampiran 10 Surat menyurat .....	82