

**HUBUNGAN KEKUATAN LENGAN, *CORE*, DAN *POWER* TUNGKAI  
TERHADAP BANTINGAN *HARAI-GOSHI* PADA ALTET PUTRA *JUDO*  
SEISHIN JUDOKA LAMPUNG KATEGORI JUNIOR**



*Intelligentia - Dignitas*

**MAYZA TYAS NUGRAHA**

**1606822072**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatankan Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

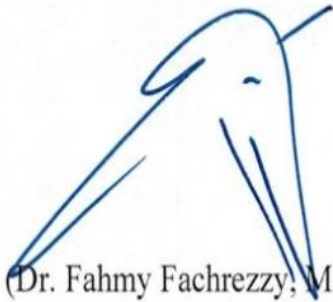
*Intelligentia - Dignitas*



PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER

Pembimbing I

Pembimbing II



(Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd)

Tanggal : 23-01-2025



(Prof Dr. Moch Asmawi, M.Pd)

Tanggal : 23-01-2025

Nama

(Prof Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd)

(Ketua)



(Tanda Tangan)

23-01-2025

(Tanggal)

(Dr. Oman US, M.Pd)

(Koordinator Program Studi)



(Tanda Tangan)


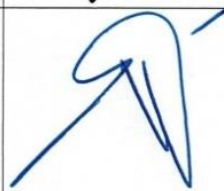



23-01-2025

(Tanggal)

Nama : Mayza Tyas Nugraha

No. Registrasi : 1606822072

**LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN  
SETELAH SIDANG TESIS**

No	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		23/25 /01
2	Dr. Fahmy Fahrezzy, M.Pd (Pembimbing I)		23/25 /01
3	Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd (Pembimbing II)		22/25 /01
4	Dr. Ratiyono, MMSi (Penguji I)		21/2025 /01
5	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Penguji II)		22/25 /01
Judul Tesis : Hubungan kekuatan lengan, core, dan power tungkai terhadap bantingan harai-ghosi atlet putra judo seishin judoka lampung kategori junoir			
Nama : Mayza Tyas Nugraha No. Registrasi : 1606822072 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani			

## ABSTRAK

**Mayza Tyas Nugraha (2024) :** Hubungan Kekuatan Lengan, *Core*, dan *Power* Tungkai Terhadap Bantingan *Harai-Goshi* pada Altet Putra *Judo Seishin Judoka* Lampung Kategori *Junior*.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum sempurnanya teknik bantingan *Harai-Goshi*, hal ini ditandai dengan masih kurang kuatnya kekuatan lengan, *Core*, dan *power* tungkai pada melakukan putaran dan angkatan pada atlet, hal ini berkaitan dengan faktor teknik bantingan *Harai-Goshi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan lengan, *Core*, dan *power* tungkai terhadap bantingan *Harai-Goshi* pada altet putra *judo seishin judoka* lampung kategori *junior*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra *judo seishin judoka* lampung kategori *junior* yang berjumlah 15 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Sensus*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *push and pull dynamometer* untuk mengukur kekuatan lengan, *sit up* untuk mengukur *Core*, *digital vertical jump* untuk mengukur *power* tungkai, dan instrumen bantingan *Harai-Goshi*, untuk mengukur teknik bantingan *Harai-Goshi*, sebagai sasaran data diolah dengan statistik.

Berdasarkan perhitungan hasil uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan terhadap bantingan *Harai-Goshi* dengan kontribusi sebesar 77,3%, hubungan *Core* terhadap bantingan *Harai-Goshi* dengan kontribusi sebesar 51,9%, hubungan *power* tungkai terhadap bantingan *Harai-Goshi* sebesar 94,1%, dan hubungan kekuatan lengan, *Core*, dan *power* tungkai secara bersama-sama terhadap bantingan *Harai-Goshi* sebesar 99,4% pada atlet putra *judo seishin judoka* lampung kategori *junior*.

**Kata Kunci :** Kekuatan Lengan, *Core*, *Power Tungkai*, Bantingan *Harai-Goshi*.

*Intelligentia - Dignitas*



## **ABSTRACT**

**Mayza Tyas Nugraha (2024):** *The Relationship between Arm Strength, Core, and Leg Power to Harai-Goshi Throws in Seishin Judoka Lampung Male Judo Athletes in the Junior Category.*

*The problem in this study is the imperfection of the Harai-Goshi throw technique, this is indicated by the lack of strength of the arms, Core, and leg power in performing rotations and lifts in athletes, this is related to the Harai-Goshi throw technique factor. This study aims to determine the relationship between arm strength, Core, and leg power to the Harai-Goshi throw in male judo athletes seishin judoka lampung junior category.*

*This research is a correlational research. The population in this study were all male athletes of judo seishin judoka lampung junior category totaling 15 people. The sampling technique in this study was the Census technique, so that a sample of 15 people was obtained. Data collection using the push and pull dynamometer test to measure arm strength, sit ups to measure Core, digital vertical jump to measure leg power, and the Harai-Goshi throw instrument, to measure the Harai-Goshi throw technique, as the target data is processed with statistics.*

*Based on the calculation of the statistical test results, the results of the study showed that there was a significant relationship between arm strength and the Harai-Goshi throw with a contribution of 77.3%, the relationship between the Core and the Harai-Goshi throw with a contribution of 51.9%, the relationship between leg power and the Harai-Goshi throw by 94.1%, and the relationship between arm strength, Core, and leg power together with the Harai-Goshi throw by 99.4% in male judo athletes from the Lampung Seishin Judoka junior category.*

**Keywords:** *Arm Strength, Core, Leg Power, Harai-Goshi Throw.*

*Intelligentia - Dignitas*





## SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mayza Tyas Nugraha  
NIM : 1606822072  
Tempat/Tanggal Lahir : Banjarsari/ 07 Mei 2000  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "Hubungan Kekuatan Lengan, Core dan Power Tungkai terhadap bantingan Harai Ghosi Pada Atlet Putra Judo Seishin Judoka Lampung Kategori Junior" merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang di kutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di magister pendidikan jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Desember 2024  
Yang menyatakan

A 1000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METEOR TEMPEL', and 'F0396AMX103970388'.

Mayza Tyas Nugraha  
(1606822072)

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mayza Tyas Nugraha

No. Registrasi : 1606822072

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut :

Fiqih, Fahmy, Asmawi, Ratiyono, & Johansyah (2025, Desember). Hubungan Kekuatan Lengan, Core, dan Power Tungkai terhadap Bantingan Harai-Goshi Pada atlet Putra Judo Seishin Judoka Lampung Kategori Junior.

Jakarta, 26 Desember 2025

Yang menyatakan,



Mayza Tyas Nugraha

NIM. 1606822072

**SURAT PERNYATAAN *COPYRIGHT* TRANSFER TUGAS AKHIR  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Negeri Jakarta, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Mayza Tyas Nugraha  
No. Registrasi : 1606822072  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pascasarjana  
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengukuhan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalty Noneksklusif (Non-exclusive Royal Free Right) atas Tesis Saya yang berjudul : **“Hubungan Kekuatan Lengan, Core, dan Power Tungkai Terhadap Bantingan Harai-Goshi pada Atlet Putra Seishin Judoka Lampung Kategori Junior”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royal Non-eksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 26 Desember 2024

Penulis

  
( MAYZA TYAS NUGRAHA )



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telpon/Faksimili : 021-48942221  
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 : Mayza Tyas Nugraha  
NIM : 1606822072  
Fakultas/Prodi : Magister Pendidikan Jasmani  
Alamat Email : [mayzatyas@gmail.com](mailto:mayzatyas@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 LENGAN, CORE, DAN POWER TUNGKAI TERHADAP BANTINGAN HARAI-GOSHI PADA ATLET PUTRA SEISHIN JUDOKA LAMPUNG KATEGORI JUNIOR**

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, 26 Desember 2024

Penulis

( MAYZA TYAS NUGRAHA )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul **“Hubungan Kekuatan Lengan, Core, dan Power Tungkai Terhadap Bantingan Harai-Goshi pada Atlet Putra Seishin Judoka Lampung Kategori Junior”**. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan tesis ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan tesis ini, banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril, spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Tesis ini ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister pada program studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Untuk itu dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa hormat serta ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd
3. Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd.
4. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.
5. Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.
6. Dr. Ratiyono, MMSi sebagai penguji I yang telah membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.
7. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd sebagai Penguji II, yang telah membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.
8. Terkhusus ucapan terimakasih yang terdalam kepada Ayah (Asril) dan Ibu

(Turniti) serta Kakak (Noviasti Rahma Utami) dan Adik (Yudo agnas Tio Nugraha) yang telah mendoakan, memberikan dukungan, bimbingan, motivasi demi kelancaran dalam penyusunan tesis ini.

9. Padepokan Seishin Judoka Lampung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan Atlet-atlet yang akan menjadi juara nasional dan internasional.
10. Validator saya yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan data Statistik.
11. Teman-teman Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah berjuang bersama, saling mengingatkan dan saling menyemangati dalam menempuh pendidikan di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
12. Terakhir, penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan nama satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian tesis ini. Semoga seluruh bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, penulis berharap semoga yang penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Semoga penelitian ini dapat dikembangkan dikemudian hari hingga mencapai kesempurnaan.

Jakarta, Februari 2025

Mayza Tyas Nugraha

*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR ISI

<b>PERSERETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN SETELAH SIDANG TESIS.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRCT .....</b>	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN ORSINILITAS .....</b>	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vii</b>
<b>SURAT KETERANGAN COPYRIGHT TRANSFER TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>viii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi masalah .....</b>	<b>4</b>
<b>C. Batasan Masalah .....</b>	<b>4</b>
<b>D. Rumusan Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>E. Kegunaan Penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>F. <i>State Of The Art</i>.....</b>	<b>5</b>
<b>G. <i>Road Map</i> Penelitian.....</b>	<b>8</b>
<b>H. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>9</b>

I. Manfaat penelitian.....10



*Intelligentia - Dignitas*





<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	11
<b>A. Deskripsi Konseptual</b> .....	11
1. Olahraga <i>Judo</i> .....	11
2. Hakikat Bantingan Teknik <i>Harai-Goshi</i> .....	14
3. Kekuatan Otot lengan.....	20
4. <i>Core</i> .....	24
5. <i>Power</i> Otot Tungkai.....	29
<b>B. Penelitian Yang Relevan</b> .....	32
<b>C. Kerangka Berfikir</b> .....	34
<b>D. Hipotesis Penelitian</b> .....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	39
<b>A. Tujuan Penelitian</b> .....	39
<b>B. Tempat Dan Waktu Penelitian</b> .....	39
<b>C. Variabel Penelitian</b> .....	39
1. Variabel bebas.....	40
2. Variabel terikat.....	40
<b>D. Desain Penelitian</b> .....	40
<b>E. Populasi dan Sampel</b> .....	40
1. Populasi .....	40
2. Sampel.....	41
<b>F. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	41
<b>G. Instrumen Penelitian</b> .....	42
<b>H. Teknik Analisis Data</b> .....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	52
<b>A. Deskripsi Data</b> .....	52
<b>B. Hasil Penelitian</b> .....	52
1. Tingkat Kekuatan Lengan ( <i>Push and Pull Dynamometer</i> ) (X1) .52	
2. Tingkat Kekuatan <i>Core</i> ( <i>Sit up</i> ) (X2).....	53
3. Tingkat <i>Power</i> Tungkai ( <i>Digital Vertical Jump</i> ) (X3) .....	54
4. Tingkat Bantingan ( <i>Harai-Goshi</i> ) (Y) .....	55

<b>C. Uji Analisis</b> .....	56
1. Uji Normalitas .....	56
2. Uji Korelasi.....	58
3. Uji Regresi Linear Berganda .....	59
<b>D. Pembahasan</b> .....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	67
<b>A. Kesimpulan</b> .....	67
<b>B. Saran</b> .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	69



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1	Alur Penelitian .....	9
Gambar 1. 2	<i>Road Map</i> Penelitian.....	9
Gambar 2. 1	Teknik <i>kuzushi</i> .....	15
Gambar 2. 2	Teknik <i>Harai-Goshi</i> .....	17
Gambar 2. 3	Otot-Otot Tubuh Manusia .....	19
Gambar 2. 4	Otot Lengan.....	23
Gambar 2. 5	Otot <i>Core</i> .....	26
Gambar 2. 6	Otot Kaki.....	30
Gambar 2. 7	Kerangka Berfikir.....	37
Gambar 3. 1	Alat <i>Push and Pull Dynamometer</i> .....	43
Gambar 3. 2	<i>Sit Up</i> Test .....	45
Gambar 3. 3	Digital <i>Vertical Jump</i> .....	46
Gambar 4. 1	Histogram Kekuatan Lengan ( <i>Push and Pull Dynamometer</i> ) pada Atlet putra judo seishin judoka lampung kategori junior ..	53
Gambar 4. 2	Histogram Kekuatan <i>Core</i> ( <i>Sit Up</i> ) pada Atlet putra judo seishin judoka lampung kategori junior.....	54
Gambar 4. 3	Histogram <i>Power</i> Tungkai ( <i>Digital Vertical Jump</i> ) pada Atlet putra judo seishin judoka lampung kategori junior .....	55
Gambar 4. 4	Histogram Bantingan ( <i>Harai-Goshi</i> ) pada Atlet putra judo seishin judoka lampung kategori junior.....	56

*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Studi Literasi .....	6
Tabel 3. 1	Norma Kekuatan Lengan .....	43
Tabel 3. 2	Lembar Hasil Perhitungan Tes.....	44
Tabel 3. 3	Tabel Norma <i>Sit Up (Repetisi)</i> .....	46
Tabel 3. 4	Norma <i>Vertical Jump</i> .....	48
Tabel 3. 5	Norma Penilaian Tehnik <i>Harai-Goshi</i> .....	48
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Lengan.....	52
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan <i>Core</i> .....	53
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Power Tungkai</i> .....	54
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Bantingan <i>Harai-Goshi</i> .....	55
Tabel 4. 5	Hasil Output Uji Normalitas .....	57
Tabel 4. 6	Hasil Output Uji Korelasi .....	58
Tabel 4. 7	Hasil Uji Hipotesis Hubungan Kekuatan Lengan Terhadap Bantingan <i>Harai-Goshi</i> .....	59
Tabel 4. 8	Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 terhadap Y .....	60
Tabel 4. 9	Hasil Uji Hipotesis Hubungan <i>Core</i> terhadap Bantingan <i>Harai-Goshi</i> .....	61
Tabel 4. 10	Hasil Uji Koefisien Determinasi X2 terhadap Y .....	61
Tabel 4. 11	Hasil Uji Hipotesis Hubungan <i>Power Tungkai</i> terhadap Bantingan <i>Harai-Goshi</i> .....	62
Tabel 4. 12	Hasil Uji Koefisien Determinasi X3 terhadap Y .....	63
Tabel 4. 13	Hasil Uji Hipotesis Hubungan Kekuatan Lengan, <i>Core</i> , dan <i>Power Tungkai</i> terhadap Bantingan <i>Harai-Goshi</i> .....	64
Tabel 4. 14	Hasil Uji Koefisien Determinasi X1,X2,dan X3 terhadap Y .....	65