

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP POWER OTOT
BAHU PADA BANTINGAN TAI OTOSHI DI DOJO KELAPA
GADING**



Intelligentia - Dignitas

**BENNI MANUNTUN MANURUNG
1604619050**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

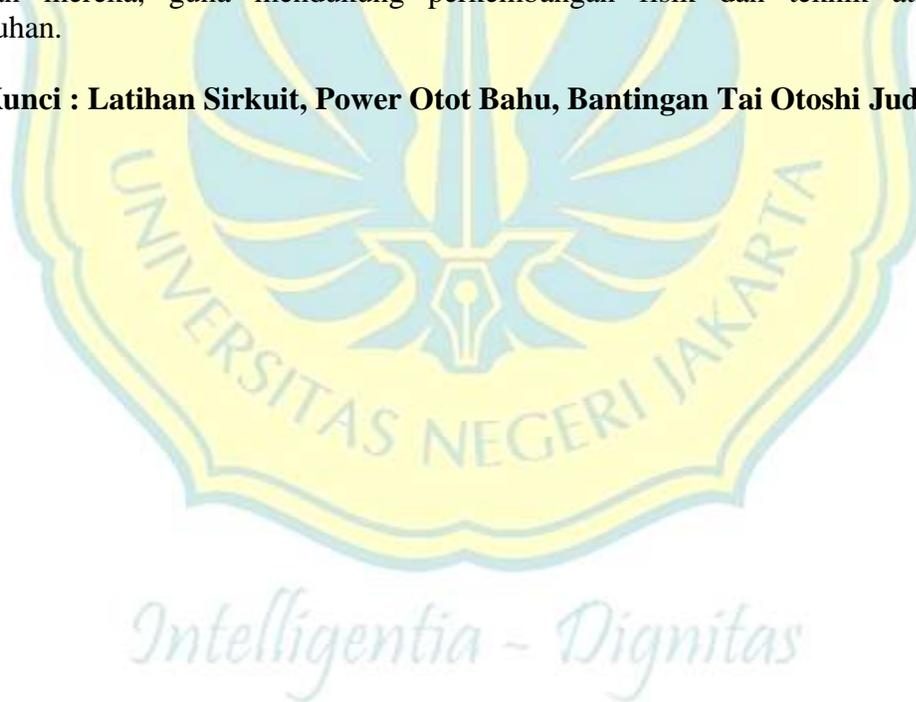
JULI, 2025

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP POWER OTOT BAHU PADA BANTINGAN TAI OTOSHI DI DOJO KELAPA GADING

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan power otot bahu pada bantingan Tai Otoshi di Dojo Kelapa Gading. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan desain pre-test dan post-test, yang melibatkan 20 atlet judo berusia 19-22 tahun. Latihan sirkuit dilakukan selama 16 sesi, dengan frekuensi tiga kali seminggu, untuk meningkatkan kekuatan otot bahu yang diperlukan dalam teknik bantingan. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kekuatan otot bahu setelah pelaksanaan latihan, dengan nilai t hitung sebesar 8,472, yang lebih besar dari t tabel 2,093, serta nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan sirkuit memiliki efek positif terhadap keberhasilan teknik bantingan Tai Otoshi, yang sangat bergantung pada kekuatan otot bahu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan sirkuit merupakan metode efektif untuk meningkatkan kekuatan otot bahu atlet judo. Hasil penelitian ini juga merekomendasikan agar pelatih judo mengintegrasikan latihan sirkuit dalam program pelatihan mereka, guna mendukung perkembangan fisik dan teknik atlet secara keseluruhan.

Kata Kunci : Latihan Sirkuit, Power Otot Bahu, Bantingan Tai Otoshi Judo

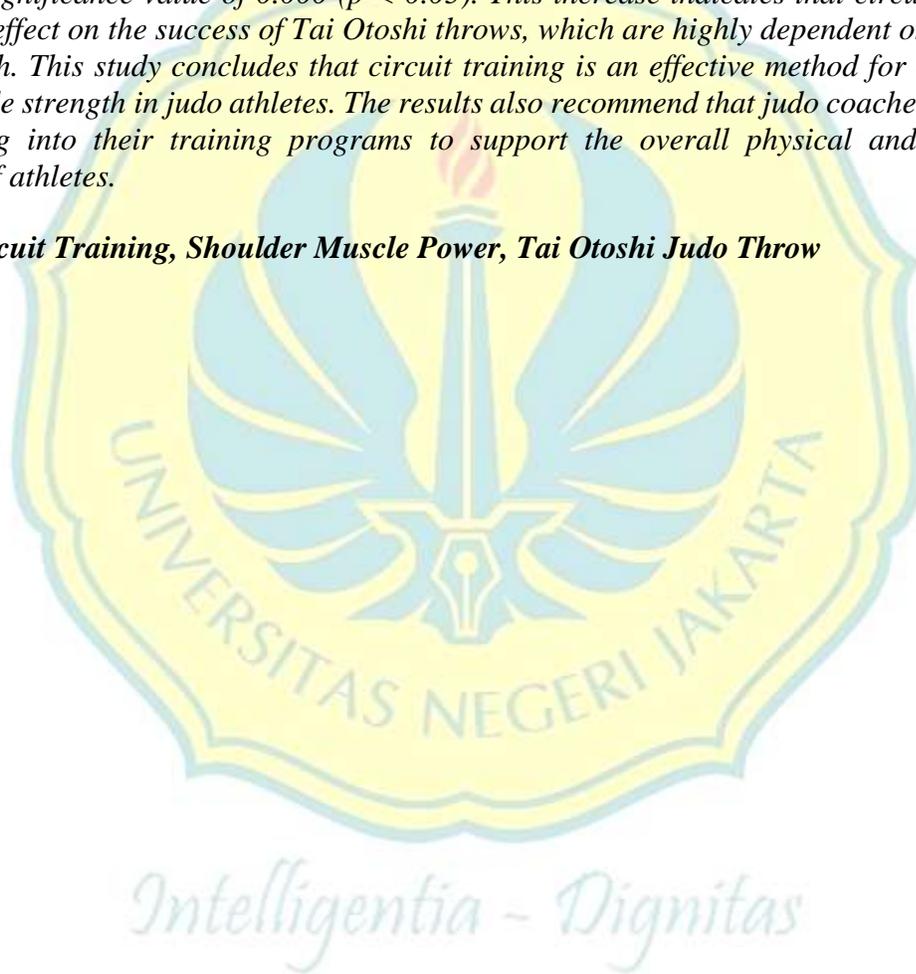


THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON INCREASING POWER IN TAI OTOSHI THROW AT KELAPA GADING DOJO

ABSTRACT

This study aimed to investigate the effect of circuit training on increasing shoulder muscle power in Tai Otoshi throws at the Kelapa Gading Dojo. The study used a quasi-experimental method with a pre-test and post-test design, involving 20 judo athletes aged 19-22 years. Circuit training was conducted for 16 sessions, three times a week, to increase the shoulder muscle strength required for throwing techniques. Data analysis showed a significant increase in shoulder muscle strength after the training, with a calculated t -value of 8.472, which is greater than the t -table of 2.093, and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This increase indicates that circuit training has a positive effect on the success of Tai Otoshi throws, which are highly dependent on shoulder muscle strength. This study concludes that circuit training is an effective method for increasing shoulder muscle strength in judo athletes. The results also recommend that judo coaches integrate circuit training into their training programs to support the overall physical and technical development of athletes.

Keywords: *Circuit Training, Shoulder Muscle Power, Tai Otoshi Judo Throw*



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.
NIP. 195803061985031003

 23/7/2025

Pembimbing II

Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS,Sp.KFR
NIP. 197307052009121002

 23/7/2025

Nama

Jabatan

Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd
NIP. 197802172006041001

Ketua

 30/7/2025

2. Dr. Made Bang Redy Utama, M. Fis
NIP. 199301032024061002

Sekretaris

 23/02/2025

3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.
NIP. 195803061985031003

Anggota

 23/7/2025

4. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS,Sp.KFR
NIP. 197307052009121002

Anggota

 23/7/2025

5. Heru Miftakhudin, M.Pd
NIP. 199211122023211022

Anggota

 30/7/2025

Tanggal Lulus : 14 Juli 2025

LEMBAR 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 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 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, 14 Juli 2025
Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is red and white, featuring the number '10000' and the words 'METERAL TEMPEL' and '79AMX367050417'.

Benni Manuntun Manurung
NIM. 1604619050



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Benni Manuntun Manurung
NIM : 1604619050
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Alamat email : Manurungb230@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 :

Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Power Otot Bahu Pada Bnatingan Tai Otoshi Di Dojo Kelapa Gading

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, 14 Juli 2025

Penulis,

(Benni Manuntun Manurung)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga, selama menjalani tahapan penyusunan skripsi, penulis sangat banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu dengan rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. **Prof. Dr Nofi Marlina Siregar.M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, atas dukungan, arahan, dan kebijakan yang telah diberikan selama proses studi hingga tersusunnya karya ilmiah ini.
2. **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Ricky Susiono,S.Pd, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak saran terkait perkuliahan yang penulis jalani.
4. Bapak **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Pertama yang rela meluangkan waktunya untuk membimbing penulis sampai penulis menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS,Sp.KFR** selaku Dosen pembimbing Kedua yang telah memberikan banyak kontribusi dalam pembentukan diri penulis, memberikan banyak waktu, tenaga serta pikirannya untuk membantu penulis menyelesaikan tugas akhir mahasiswa yang cukup melelahkan ini. Semoga bapak selalu dalam keadaan sehat serta

dilindungi tuhan yang maha esa.

6. Bapak **Dr. H. Ratiyono, MMSi**. Selaku dosen dan juga mantan kepala dinas olahraga DKI Jakarta yang sudah membantu saya dan selalu memberi saya semangat untuk menyelesaikan skripsi.
7. Bapak **I Made Suwadharna** selaku Expert Judgement dan salah satu pelatih terbaik di DKI Jakarta yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya, penulis belajar banyak tentang sirkuit dalam cabang olahraga judo untuk meningkatkan kemampuan dalam olahraga beladiri judo.
8. Bapak **Hermando Mandiri** selaku Expert Judgement 2 yang telah memberikan banyak masukan tentang keilmuan kepelatihan, semoga bapak Hermando diberi kesehatan.
9. Seluruh Dosen, karyawan, para senior, teman-teman dan adik-adik di Fakultas Ilmu Keolahragaan, terimakasih banyak sudah menjadi tempat belajar yang luar biasa, banyak pengalaman yang susah dan senang yang penulis lalui bersama. Seluruh partisipan penelitian atlet judo PPLM DKI Jakarta yang bersedia membantu menyelesaikan penelitian.
10. Untuk kedua orang tua yang sudah selalu mengingatkan untuk menyelesaikan perkuliahan ini supaya ada gelar sarjana.
11. Untuk **Horas, Giani, Clifia**, serta keluarga besar yang telah memberikan semangat yang tiada hentinya, terimakasih sudah memberikan rasa nyaman dan warna kehidupan, penulis ucapkan terimakasih atas bantuannya karena berkat keluarga semua, penulis tidak akan bisa sampai di titik ini.

12. Terimakasih untuk teman dan juga keluarga **Nelly Situmeang** yang meluangkan waktunya untuk membantu dan memberi semangat.
13. Terimakasih kepada pengurus, pelatih dan atlet pelatda PON judo, kurash, sambo yang sudah tempat untuk mendapatkan ilmu dan juga prestasi untuk perkuliahan.
14. Kepada pengurus dan senior di Club judo cempaka putih, club pertama saya di jakarta yang sudah tempat saya untuk menjadi atlet dan sekaligus menjadi pelatih di club judo.
15. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri **Benni Manuntun Manurung**. Terima kasih sudah mau berproses, sudah menahan rasa sakit, rasa malu, rasa takut, dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai dan telah mampu berusaha keras dan sudah berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Jakarta, 14 Juli 2025



Intelligentia - Dignitas

Benni Manuntun Manurung

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II	8
KAJIAN TEORETIK	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakekat Power Otot Bahu	8
2. Hakekat Bantingan Tai Otoshi	9
3. Hakekat Latihan Cirkuit Training	12
4. Hakekat Judo	16
B. Kerangka Berpikir	17
C. Hipotesis Penelitian	22
BAB III	24
METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Tujuan Penelitian	24
A. Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Metode Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Teknik Pengumpulan Data	26
E. Teknik Pengumpulan Data	29

BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data	34
B. Pengujian Hipotesis	37
C. Pembahasan	41
BAB V	47
KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	61



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 3.1 Interpretasi Reliabilitas	31
2. Tabel 4.1 Statistik Data Skor Circuit Training	34
3. Tabel 4.2 Statistik Data dan Skor Kekuatan otot Bahu di Dojo Kelapa Gading	40
4. Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas	37
5. Tabel 4.4 Hasil Uji Realibilitas	38
6. Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	39
7. Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas	40
8. Tabel 4.7 Hasil Uji t	40



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Tai Otoshi.....	10
Gambar 2.2 Teknik Tai Otoshi.....	11
Gambar 2.3 Teknik Tai Otoshi.....	11
Gambar 2.4 Teknik Tai Otoshi.....	12
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir.....	17



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Latihan Power Otot Bahu	51
Lampiran 2 Surat Validasi	52
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian	55
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	56
Lampiran 5 Sertifikat Expert Judgment	58
Lampiran 6 Dokumentasi PON.....	60



Intelligentia - Dignitas