

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN TERHADAP HASIL BANTINGAN MOROTE SEOI
NAGE PADA CABANG OLAHRAGA JUDO PELATNAS
JUNIOR**



**HORAS MANURUNG
1604621053**

KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA

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

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

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



31/07/2025

Pembimbing II

Dr. Abdul Gani, M. Pd
NIP. 197802172006041001



Nama

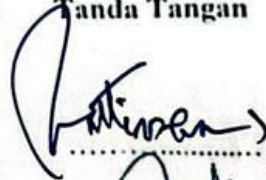
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd
NIP. 1982020220121003

Ketua



5/8/2025

2. Andri Irawan, M.Pd
NIP. 1982020220121003

Sekretaris



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

Anggota



31/07/2025

4. Dr. Abdul Gani, M. Pd
NIP. 197802172006041001

Anggota



5. Dr. Uzizatun maslikah S.Pd., M. Pd
NIP. 198505042019032015

Anggota



Tanggal Lulus : 30 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, 22 Juni 2025
Yang membuat pernyataan,



Horas Manurung
NIM. 1604621053



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 : Horas Manurung
NIM : 1604621053
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : raflyarvinda07@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 KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
HASIL BANTINGAN *MOROTE SEOI NAGE* PADA CABANG OLAHRAGA JUDO
PELATNAS 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, 7 Agustus 2025

Penulis

(Horas Manurung)

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL BANTINGAN MOROTE SEOI NAGE PADA CABANG OLAHRAGA JUDO PELATNAS JUNIOR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Hubungan keseimbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil hasil bantingan *Morote Seoi Nage*. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari Februari 2025 sampai April 2025. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Pelatnas Judo Junior yang berjumlah 30 orang. Sedangkan sampel yang digunakan berjumlah 30 orang atlet Pelatnas Judo Junior dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah: 1) Tes Keseimbangan *Y Balance Test* untuk mengukur keseimbangan, 2) Tes *handgrip dynamomter* untuk mengukur kekuatan otot lengan dan 3) bantingan *Morote Seoi Nage* untuk mengukur hasil bantingan *Morote Seoi Nage*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat Hubungan keseimbangan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil bantingan *Morote Seoi Nage*. Hal ini dapat dilihat dari hasil $F_{hitung} = 48.96 > F_{tabel} = 3.34$ dengan taraf signifikansi 0.05. Dengan persamaan regresinya adalah: $\hat{Y} = 5.65 + 0.04 X_1 + 0.149 X_2$. Kontribusi keseimbangan (X_1) dan kekuatan otot lengan (X_2) secara bersama-sama sebesar 79% terhadap hasil hasil bantingan *Morote Seoi Nage*, dan sisanya 21% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata Kunci: Keseimbangan, Kekuatan Otot Lengan, Bantingan *Morote Seoi Nage*

THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCE AND ARM MUSCLE STRENGTH TO THE RESULTS OF MOROTE SEOI NAGE THROWS IN THE JUNIOR NATIONAL TRAINING JUDO SPORT

ABSTRACT

This study aims to determine: The relationship between the balance of arm muscle strength on the results of Morote Seoi Nage Reapping Throw. This research was carried out from February 2025 to April 2025. The population in this study was The Junior National Training Judo Sport, totaling 30 people. Meanwhile, the sample used was 30 judo athletes from the The Junior National Training Judo Sport using total sampling technique. The research instruments used in the study were: 1) Y Balance Test to measure balance, 2) Handgrip dynamometer test to measure arm muscle strength and 3) Morote Seoi Nage Reapping Throw to measure Morote Seoi Nage Reapping Throw. The results showed that: there was a relationship between balance and arm muscle strength together with the Morote Seoi Nage Reapping Throw result. This can be seen from the results of $F_{\text{count}} = 48.96 > F_{\text{table}} = 3.34$ with a significance level of 0.05. The regression equation is: $= 5.65 + 0.04 X_1 + 0.149 X_2$. The contribution of balance (X_1) and arm muscle strength (X_2) together is 79% to the Morote Seoi Nage reapping throw result, and the remaining 21% is influenced by other factors.

Keyword: Balance, Arm Muscle strength, Morote Seoi Nage Reapping Throw



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan YME yang dengan keluasan rahmat dan kasih sayang kepada seluruh makhluk-Nya. Atas izin-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Hubungan Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Bantingan *Morote Seoi Nage* Pada Cabang Olahraga Judo**. Skripsi ini merupakan suatu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof.Dr.Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr.Abdul Gani, S.Pd., M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Prof. Dr. Firmansyah Dliiss, M.Pd** Sebagai Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dr.Abdul Gani, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd** selaku Pembimbing Akademik

Peneliti juga tak lupa mengucapkan banyak terima kasih atas ilmu yang diberikan selama peneliti mengemban ilmu di Prodi Kepelatihan kepada seluruh dosen dan juga peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti juga tak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada atlet judo Pelatnas Junior yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian, serta teman-teman seperjuangan skripsi yang saling mendukung untuk dapat terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, disebabkan keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, Peneliti berharap mendapatkan masukan untuk penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta khususnya dan masyarakat

pencinta olahraga dan yang ingin meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia pada umumnya.

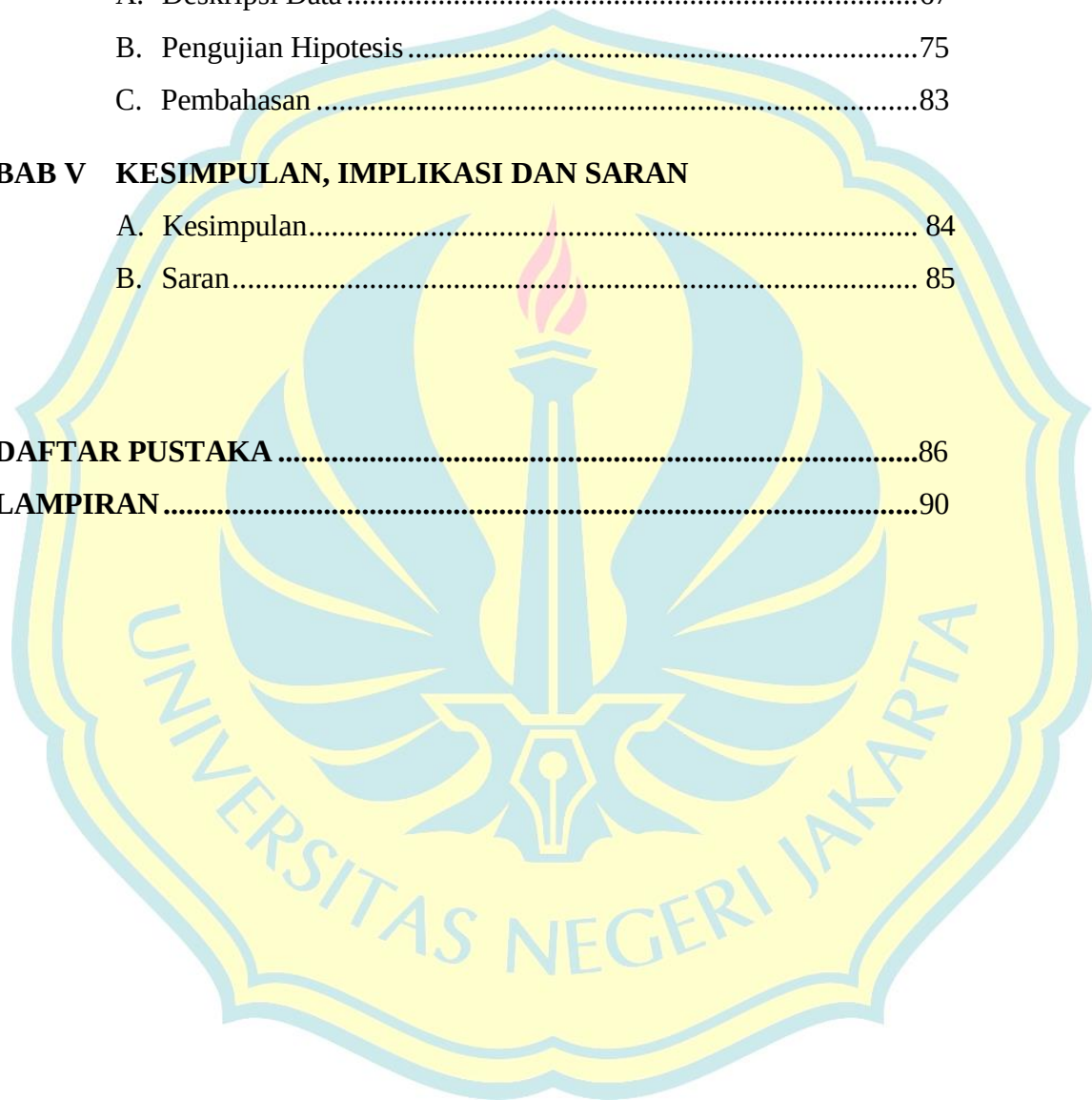
Jakarta, 30 April 2025



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Kerangka Teoritis	8
1. Hakikat Bantingan Morote Seoi Nage	8
2. Hakikat Keseimbangan.....	22
3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	31
B. Kerangka Berpikir	38
C. Hipotesis Penelitian	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
C. Metode Penelitian... ..	53
D. Populasi dan Sampel	55

E. Instrumen Penelitian	56
F. Teknik Pengumpulan Data	58
G. Teknik Analisis Data	64
H. Hipotesis Statistik	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	67
B. Pengujian Hipotesis	75
C. Pembahasan	83
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	90



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1. Gerakan Teknik Bantingan <i>Morote Seoi Nage</i>	14
Gambar 2.2. Proses Fisiologi Terjadinya Keseimbangan	28
Gambar 2.3. Otot lengan bagian atas	37
Gambar 2.4. Otot lengan bagian bawah	38
Gambar 3.1. Desain Penelitian Korelasional	54
Gambar 3.2. Teknik Bantingan <i>Morote Seoi Nage</i>	57
Gambar 3.3. Tes Keseimbangan <i>Y Balance Test</i>	57
Gambar 3.4. Instrumen Tes <i>Handgrip Dynamometer</i>	58
Gambar 4.1 Grafik Histogram Variabel Keseimbangan (X_1)	72
Gambar 4.2. Diagram Histogram Variabel Kekuatan Otot Lengan (X_2).....	73
Gambar 4.3. Grafik Histogram Variabel Bantingan <i>Morote Seoi Nage</i> (Y)	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Form Tes Hasil Bantingan <i>Morote Seoi Nage</i>	60
Tabel 3.2. Form Tes Keseimbangan <i>Y balance test</i>	63
Tabel 3.3. Form Tes <i>Handgrip Dynamometer</i>	64
Tabel 4.1. Data Keseimbangan, Kekuatan Otot Lengan, dan Hasil Bantingan <i>Morote Seoi Nage</i>	70
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan (X_1)	71
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Variabel Kekuatan Otot Lengan (X_2)	73
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Bantingan <i>Morote Seoi Nage</i> (Y)	74
Tabel 4.5 Uji keberartian koefisien korelasi (X_1) dengan (Y)	76
Tabel 4.6. Uji keberartian koefisien korelasi (X_2) terhadap (Y)	77
Tabel 4.7. Uji keberartian koefisien korelasi ganda	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian	90
Lampiran 2. Data Distribusi Frekuensi X_1 , X_2 dan Y	97
Lampiran 3. Perhitungan rata-rata, varians Keseimbangan, Kekuatan Otot Lengan dan Hasil Bantingan <i>Morote Seoi Nage</i>	99
Lampiran 4. Mencari Persamaan Regresi	103
Lampiran 5 Perhitungan Kofisien korelasi	110
Lampiran 6. Surat Penelitian	115
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian	116
Lampiran 8. Foto Penelitian	117
Lampiran 9. Validasi	117
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	117