

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG
DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN
TEKNIK BANTINGAN *HARAI GOSHI* PADA ATLET CLUB
PADEPOKAN JUDO KESATRIA BHAYANGKARA
KATEGORI CADET (USIA 13-15 TAHUN)**

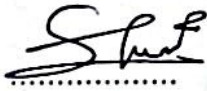
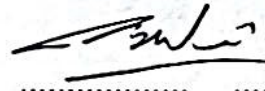
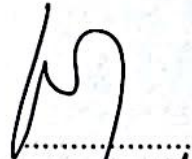


**MUHAMMAD JAMIL REZA
1602620014**

**Skripsi Ini Dibuat Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, TAHUN 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			
Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. NIP. 195803061985031003			20-07-2026
Pembimbing II			
Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002			15-07-2026
Anggota			
1. Hermanto, S.Pd., M.Pd. NIP. 197803102005011002	Ketua		15-07-2026
2. Lita Mulia S.Pd., M.Pd. NIP. 198612302024212001	Sekretaris		20-07-2026
3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. NIP. 195803061985031003	Anggota		20-07-2026
4. Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		15-07-2026
5. Prof. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. NIP. 196302101988031001	Anggota		21-07-2026

Tanggal Lulus : 10 Juli 2026

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 murni 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, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Jamil Reza

NIM. 1602620014



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Muhammad Jamil Reza
NIM : 1602620014
Fakultas/Prodi : FIKK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : mjamil120802@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Kelentukan Otot Punggung Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Teknik Bantingan *Harai Goshi* Pada Atlet Club Padepokan Judo Kesatria Bhayangkara Kategori Cadet (Usia 13-15 Tahun)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Juli 2026

Penulis

Muhammad Jamil Reza

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAN
KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK
BANTINGAN HARAI GOSHI PADA ATLET CLUB PADEPOKAN JUDO
KESATRIA BHAYANGKARA KATEGORI CADET (USIA 13-15 TAHUN)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan teknik bantingan Harai Goshi pada atlet Club Padepokan Judo Kesatria Bhayangkara Kategori Cadet (Usia 13-15 tahun). Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 30 atlet yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi tes Sit and Reach untuk mengukur kelentukan otot punggung, Pull and Push dynamometer untuk mengukur kekuatan otot lengan, serta tes bantingan teknik Harai Goshi yang telah divalidasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, korelasi product moment, korelasi ganda, regresi, dan koefisien determinasi dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Kelentukan otot punggung memiliki hubungan positif dengan kemampuan Teknik bantingan Harai Goshi, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($r = 0,342$; $p > 0,05$) dengan kontribusi sebesar 11,7% ; (2) Kekuatan otot lengan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kemampuan Teknik bantingan Harai Goshi ($r = 0,506$; $p = 0,0004 < 0,05$); dan (3) Secara Bersama-sama kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan Teknik bantingan Harai Goshi ($r = 0,529$; $p = 0,012 < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 28%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan pelaksanaan teknik bantingan Harai Goshi pada atlet judo kategori cadet.

Kata kunci: Kelentukan otot punggung, kekuatan otot lengan, teknik bantingan Harai Goshi, judo, atlet cadet.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BACK MUSCLE FLEXIBILITY AND
ARM MUSCLE STRENGTH WITH HARAI GOSHI THROWING
TECHNIQUE ABILITY IN ATHLETES OF KESATRIA BHAYANGKARA
JUDO TRAINING CLUB, CADET CATEGORY (AGED 13–15 YEARS)**

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between back muscle flexibility and arm muscle strength with the ability to perform the Harai Goshi throwing technique among cadet athletes (aged 13–15 years) at Club Padepokan Judo Kesatria Bhayangkara. This research employed a quantitative method with a correlational approach. The population and sample consisted of 30 athletes selected using the total sampling technique. The research instruments included the Sit and Reach test to measure back muscle flexibility, the Pull and Push Dynamometer to measure arm muscle strength, and a validated Harai Goshi throwing technique test. Data were analyzed using the normality test, homogeneity test, Pearson Product-Moment correlation, multiple correlation, regression analysis, and the coefficient of determination with the assistance of SPSS version 27.

The results of the study indicated that: (1) back muscle flexibility had a positive relationship with the ability to perform the Harai Goshi throwing technique; however, the relationship was not statistically significant ($r = 0.342$; $p > 0.05$), contributing 11.7% to performance; (2) arm muscle strength had a positive and statistically significant relationship with the ability to perform the Harai Goshi throwing technique ($r = 0.506$; $p = 0.004 < 0.05$); and (3) collectively, back muscle flexibility and arm muscle strength had a significant relationship with the ability to perform the Harai Goshi throwing technique ($r = 0.529$; $p = 0.012 < 0.05$), with a coefficient of determination of 28%. These findings indicate that the combination of back muscle flexibility and arm muscle strength is an important factor supporting the successful execution of the Harai Goshi throwing technique among cadet judo athletes.

Keywords: back muscle flexibility, arm muscle strength, Harai Goshi, judo, cadet athletes.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Selama menjalani tahapan penyusunan Skripsi, penulis sangat banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Skripsi ini. Sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

maka dari itu dengan rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.**, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. **Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.**, selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Pertama, yang rela meluangkan waktunya membantu penulis dalam membimbing penulisan Skripsi ini. **Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Kedua, yang membantu penulis dalam menyusun Skripsi ini. **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang banyak memberi saran dalam penulisan Judul Skripsi ini. **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang memberikan motivasi dan saran dalam penulisan Skripsi ini. **Orang tua penulis** serta seluruh **Pelatih, atlet Judo club Padepokan Judo Kesatria Bhayangkara**, dan **teman-teman penulis** yang mendukung penuh dalam membuat Skripsi ini yang mungkin tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati penulis mempersembahkan Skripsi ini kepada semua pihak yang berkepentingan. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan khususnya.

Jakarta, 14 Juli 2026

Muhammad Jamil Reza

DAFTAR ISI

Halaman	
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
B. Kerangka Berpikir.	39
C. Hipotesis.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Tujuan Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian.....	45
D. Desain Penelitian	45
E. Populasi dan Teknik Pengambilan <i>Sample</i>	46
F. Instrumen Penelitian	47
G. Petunjuk Pelaksanaan Tes	47
H. Teknik Pengumpulan Data	55
I. Teknik Analisis Data	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	60
A. Deskripsi Data	60
B. Pengujian Hipotesis	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Otot-otot Lengan	20
Tabel 2.2. Macam-macam Teknik <i>Nage Waza</i>	30
Tabel 2.3. Macam-macam Teknik <i>Katame Waza</i>	32
Tabel 2.4. Pembagian Kelas-kelas Berdasarkan Berat Badan Pada <i>Judo</i>	34
Tabel 3.1. Penilaian Tes Kelentukan Otot Punggung	50
Tabel 3.2. Format Tes <i>Sit and Reach</i>	50
Tabel 3.3. Format Penilaian Tes Kekuatan Otot Lengan	52
Tabel 3.4. Format Tes <i>Push and Pull dynamometer</i>	53
Tabel 3.5. Format Penilaian Banting Teknik <i>Harai Goshi</i>	54
Tabel 3.6. Format Penilaian Banting Teknik <i>Harai Goshi</i>	54
Tabel 4.1. Deskripsi Data	60
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Otot Punggung (X_1)	61
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Otot Lengan (X_2)	62
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Banting <i>Harai Goshi</i> (Y) ..	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Teknik <i>Harai Goshi</i>	9
Gambar 2.2. Otot-otot Tubuh Manusia	11
Gambar 2.3. Otot Punggung	15
Gambar 2.4. Otot Lengan.....	20
Gambar 2.5. Teknik <i>Nage Waza</i>	30
Gambar 2.6. Macam-macam Teknik <i>Nage Waza</i>	31
Gambar 2.7. Teknik <i>Katame Waza</i>	32
Gambar 2.8. Macam-macam Teknik <i>Katame Waza</i>	33
Gambar 2.9. Matras (<i>Tatami</i>).....	37
Gambar 2.10. <i>Judogi</i>	38
Gambar 2.11. Sabuk Judo	39
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	46
Gambar 3.2. Alat Ukur <i>Sit and Reach</i>	48
Gambar 3.3. Tes Pengukuran Kelentukan Otot Punggung	49
Gambar 3.4. <i>Push and pull dynamometer</i>	51
Gambar 3.5. Tes Kekuatan Otot Lengan.....	51
Gambar 3.6. Teknik Bantingan <i>Harai Goshi</i>	54
Gambar 4.1. Histogram Kelentukan Otot Punggung (X_1)	61
Gambar 4.2. Histogram Kekuatan Otot Lengan (X_2).....	63
Gambar 4.3. Histogram Kemampuan Teknik Banting <i>Harai Goshi</i> (Y).....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	75
Lampiran 2. Pengelolaan Data Menggunakan SPSS	77
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	83
Lampiran 4. Dokumentasi.....	86
Lampiran 5. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	89
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	90

