

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN OTOT  
PINGGANG TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK BANTINGAN  
PINGGANG GULAT ATLET JAKARTA**



**YEHEZKIEL HASIROLAN PARDEDE  
1604620048**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2026**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

|                                        |                                                                                    |           |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Nama                                   | Tanda Tangan                                                                       | Tanggal   |
| Pembimbing I                           |  | 22/7/2026 |
| Lita Mulia, M.Pd                       |                                                                                    |           |
| NIP. 198612302024212001                |                                                                                    |           |
| Pembimbing II                          |  | 21/7/2026 |
| Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis |                                                                                    |           |
| NIP. 199301032024061002                |                                                                                    |           |

  

|                                           |            |                                                                                      |           |
|-------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Nama                                      | Jabatan    | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal   |
| 1. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd     | Ketua      |   | 24/7/2026 |
| NIP. 198505042019032015                   |            |                                                                                      |           |
| 2. Burhan Basyiruddin, M.Pd               | Sekretaris |   | 22/7/2026 |
| NIP. 199302152024211001                   |            |                                                                                      |           |
| 3. Lita Mulia, M.Pd                       | Anggota    |  | 22/7/2026 |
| NIP 198612302024212001                    |            |                                                                                      |           |
| 4. Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis | Anggota    |  | 21/7/2026 |
| NIP. 199301032024061002                   |            |                                                                                      |           |
| 5. Ricky Susiono, S.Pd, M.Pd              | Anggota    |  | 21/7/2026 |
| NIP. 197408292005011001                   |            |                                                                                      |           |

**Tanggal Lulus :**



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](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 : Yehezkiel Hasiholan Pardede  
NIM : 1604620048  
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : yehezkielhasiholan22@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 Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Keterampilan Teknik Bantingan Pinggang Gulat Atlet Jakarta

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, 27 Juli 2026

Penulis

(Yehezkiel Hasiholan P)

## 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 diperguruan lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan peneliti saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali 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 ketidakbenaraan 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, 10 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Yehezkiel Hasiholan Pardede  
Nim 1604620048



# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN OTOT PINGGANG TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK BANTINGAN PINGGANG PADA ATLET JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang terhadap kemampuan bantingan pinggang pada atlet gulat Jakarta. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih adanya atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik bantingan pinggang secara optimal. Keberhasilan teknik tersebut diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik, terutama kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Variabel penelitian terdiri atas kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), kelentukan otot pinggang ( $X_2$ ), dan kemampuan bantingan pinggang ( $Y$ ). Analisis data menggunakan uji korelasi dan regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan pinggang, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan otot pinggang dengan kemampuan bantingan pinggang, serta terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan bantingan pinggang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang, semakin baik pula kemampuan atlet dalam melakukan bantingan pinggang.

**Kata kunci:** *kekuatan otot lengan, kelentukan otot pinggang, bantingan pinggang, atlet gulat.*

# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN OTOT PINGGANG TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK BANTINGAN PINGGANG PADA ATLET JAKARTA

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between arm muscle strength and waist muscle flexibility regarding the waist throw ability of Jakarta wrestling athletes. The study was motivated by the fact that some athletes still experience difficulties in executing the waist throw technique optimally. The success of this technique is presumed to be influenced by physical condition, specifically arm muscle strength and waist muscle flexibility. This study employs a quantitative method with a correlational approach. The research variables consist of arm muscle strength ( $X_1$ ), waist muscle flexibility ( $X_2$ ), and waist throw ability ( $Y$ ). Data analysis was conducted using correlation and multiple regression tests. The results indicate a positive and significant relationship between arm muscle strength and waist throw ability, a positive and significant relationship between waist muscle flexibility and waist throw ability, and a positive and significant relationship between the combination of arm muscle strength and waist muscle flexibility and waist throw ability. These findings demonstrate that superior arm muscle strength and waist muscle flexibility correlate with better athlete performance in executing waist throws.*

**Keywords:** arm muscle strength, waist muscle flexibility, waist throw, wrestling athletes.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus , karena berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi KepeLatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku koordinator Program Studi KepeLatihan Kecabangan Olahraga; Ibu **Lita Mulia., M.Pd** selaku dosen pembimbing ahli, Bapak **Dr. Made Bang Redy M.Fis** utama selaku pembimbing kedua, Bapak **Ricky Susiono, S.Pd, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini,

Kepada Pelatih saya **Rahman Joko** selaku kepala Pelatih PPOP Ragunan , yang telah banyak membantu banyak proses pengambilan data yang saya perlukan, **Bapak Gosen Pardede** dan **ibu Lerminda Tampubolon**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, kedua saudari saya **Mardiana dinike Pardede** dan **Kritina Pardede**, serta pacar saya yang telah membantu saudari **Erniaty Tampubolon**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Tuhan Yesus berkenan mebalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, 10 Juli 2026

Yehezkiel Hasiholan P

## DAFTAR ISI

|                                                        | Halaman     |
|--------------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                   | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                            | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                 | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                              | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                               | <b>viii</b> |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                         | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                                | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                          | 5           |
| C. Pembatasan Masalah .....                            | 6           |
| D. Perumusan Masalah.....                              | 7           |
| E. Kegunaan Penelitian.....                            | 7           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>                     | <b>9</b>    |
| A. Deskripsi Konseptual.....                           | 9           |
| B. Beladiri Gulat .....                                | 15          |
| C. Kekuatan Otot Lengan.....                           | 19          |
| D. Kelentukan Otot Pinggang.....                       | 23          |
| E. Kerangka Berpikir .....                             | 28          |
| F. Hipotesis Penelitian .....                          | 29          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                 | <b>30</b>   |
| A. Tujuan Penelitian.....                              | 30          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                    | 30          |
| C. Metode Penelitian.....                              | 31          |
| D. Populasi dan Sampel.....                            | 31          |
| E. Instrumen Penelitian.....                           | 32          |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....                        | 37          |
| G. Teknik Analisis Data.....                           | 38          |
| <b>BAB IV HASIL DAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>39</b>   |
| A. Deskripsi Data Penelitian.....                      | 39          |
| B. Uji Persyaratan Analisis .....                      | 43          |



|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b> | <b>56</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>          | <b>59</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                 | <b>61</b> |
| A. LAMPIRAN TES .....                | 61        |
| B. Lampiran SPSS.....                | 62        |
| C. Lampiran Foto Tes .....           | 65        |
| D. Lampiran surat penelitian .....   | 66        |
| E. Lampiran Surat Balasan.....       | 67        |



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Gambar Teknik <i>bottom position</i> .....                                  | 11 |
| 2. Gambar Teknik Serangan kaki .....                                           | 12 |
| 3. Gambar Teknik susupan gulat .....                                           | 12 |
| 4. Gambar Menggunakan Kepala dan Lengan .....                                  | 15 |
| 5. Gambar Menggunakan Kepala dan Bawah Lengan (Rajko Petrov, 1987 : 233) ..... | 15 |
| 6. Gambar Matras arena pertandingan FILA, (2006:3) .....                       | 18 |
| 7. Gambar Otot lengan atas .....                                               | 22 |
| 8. Gambar Otot-otot pada pinggang .....                                        | 26 |
| 9. Gambar Lying Cross-Over Knee Stretch.....                                   | 27 |
| 10. Gambar <i>Sitting Hip Rotation Stretch</i> .....                           | 27 |
| 11. Gambar <i>Kneeling Back Rotation Stretch</i> .....                         | 28 |
| 12. Gambar Desain penelitian Sugiyono, 2010 .....                              | 31 |

## .DAFTAR TABEL

|                                                                                     | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Tabel Penilaian <i>Push Up</i> .....                                             | 33      |
| 2. Tabel Pencatatan Nilai <i>sit and reach</i> .....                                | 35      |
| 3. Tabel Norma Tes Bantingan.....                                                   | 36      |
| 4. Tabel Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Lengan .....                            | 40      |
| 5. Tabel Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan .....                            | 40      |
| 6. Tabel Statistik Deskriptif Kelentukan Otot Pinggang .....                        | 41      |
| 7. Tabel Distribusi Frekuensi Kelentukan Otot Pinggang.....                         | 41      |
| 8. Tabel Statistik Deskriptif Keterampilan Bantingan Pinggang .....                 | 42      |
| 9. Tabel Distribusi Frekuensi Keterampilan Bantingan Pinggang .....                 | 43      |
| 10. Tabel Hasil Uji Normalitas.....                                                 | 44      |
| 11. Tabel Hasil Uji Linearitas .....                                                | 45      |
| 12. Tabel Hasil Uji Multikolinearitas .....                                         | 45      |
| 13. Tabel Hasil Korelasi Kekuatan Otot Lengan terhadap Bantingan Pinggang ...       | 47      |
| 14. Tabel Hasil Korelasi Kelentukan Otot Pinggang terhadap Bantingan Pinggang ..... | 48      |
| 15. Tabel Hasil Analisis Regresi Berganda .....                                     | 49      |
| 16. Tabel Hasil Uji F.....                                                          | 50      |