

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DENGAN HASIL
BANTINGAN TEKNIK *MOROTE SEOI NAGE* PADA ATLET
PUTRA JUDO CLUB KELAPA GADING**



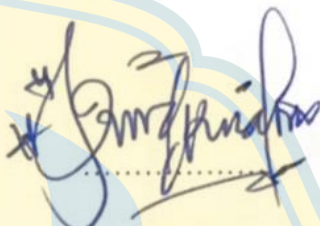
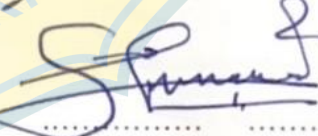
Intelligentia - Dignitas

**MUHAMMAD GHAZI FAKHRISTA
1602619025**

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

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I (Prof. Dr. Firmansyah Dlis,M.Pd) NIP. 195803061985031003		28/7/26	
Pembimbing II (Dr. Rina Ambar Dewanti,S.Pd,M.Pd) NIP.197409042005012001		28/7/26	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Tirto Apriyanto,S.Pd.,M.Si) NIP. 197004171999031002	Ketua		28/7/26
2. (Dr. Bayu Nugraha,S.Pd. M.Pd) NIP. 198112182010121002	Sekretaris		22/7/26
3. (Prof. Dr. Firmansyah Dlis,M.Pd) NIP. 195803061985031003	Anggota		28/7/26
4. (Dr. Rina Ambar Dewanti,S.Pd.,M.Pd) NIP. 197409042005012001	Anggota		28/7/26
5. (Dr.Drs. Iman Sulaiman,M.Pd) NIP. 196306271988031001	Anggota		23/7/26

Tanggal Lulus : 3 Juli 2026



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 Ghazi Fakhrista
NIM : 1602619025
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Alamat email : muhammadghozii000@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 Punggung Dengan Hasil Bantingan

Teknik Morote Seoi Nage Pada Atlet Putra Judo Club Kelapa Gading

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 6 Agustus 2026

Penulis

(Muhammad Ghazi Fakhrista)

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, 20 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ghazi Fakhrista
NIM. 1602619025

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DENGAN HASIL BANTINGAN TEKNIK *MOROTE SEOI NAGE* PADA ATLET PUTRA JUDO CLUB KELAPA GADING

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan *morote seoi nage*, (2) kelentukan otot punggung dengan hasil bantingan *morote seoi nage*, (3) kekuatan otot lengan dan kelentukan otot punggung secara bersama-sama dengan hasil bantingan *morote seoi nage*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh atlet putra Club Judo Kelapa Gading, sedangkan sampel berjumlah 25 menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria penelitian. Pengukuran kekuatan otot lengan dilakukan menggunakan instrumen yang telah ditetapkan dalam penelitian, kelentukan otot punggung diukur menggunakan tes yang sesuai, sedangkan hasil bantingan *morote seoi nage* diukur melalui tes keterampilan bantingan berdasarkan pedoman penilaian yang telah ditentukan. Alat analisis yang digunakan dalam penelitian menggunakan SPSS versi 27. Teknik analisis menggunakan Uji korelasi *Product Moment* untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, serta uji korelasi ganda untuk mengetahui hubungan kedua variabel bebas secara simultan terhadap hasil bantingan *morote seoi nage*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan *morote seoi nage*, (2) terdapat hubungan antara kelentukan otot punggung dengan hasil bantingan *morote seoi nage*, (3) terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan otot punggung secara bersama-sama dengan hasil bantingan *morote seoi nage* pada atlet putra Club Judo Kelapa Gading.

Kata kunci: Kekuatan Otot lengan, Kelentukan Otot Punggung, *Morote Seoi Nage*, Judo, Korelasi

Intelligentia - Dignitas

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLE STRENGTH AND BACK
MUSCLE FLEXIBILITY AND THE OUTCOME OF THE MOROTE SEOI
NAGE THROWING TECHNIQUE AMONG MALE ATHLETES AT THE
KELAPA GADING JUDO CLUB**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between (1) arm muscle strength and the outcome of the morote seoi nage (2) flexibility of back muscles with the results of the morote seoi nage, (3) arm muscle strength and muscle flexibility in relation to the outcome of the morote seoi nage. This study employed a quantitative method with a correlational approach. The study population consisted of all male athletes at Club Judo Kelapa Gading, meanwhile a sample of 25 was selected using the purposive sampling technique in accordance with the research criteria. Arm muscle strength was measured using established research instruments, lower back flexibility was measured using an appropriate test, and the performance of the morote seoi nage throw was measured through a throwing skill test based on predetermined scoring guidelines. Data analysis was conducted using SPSS version 27. The analytical technique utilized Pearson's Product-Moment correlation test to determine the individual relationship of each independent variable with the dependent variable, as well as multiple correlation tests to examine the simultaneous relationship of both independent variables with the performance of the morote seoi nage throw. The results showed that: (1) there is a relationship between arm muscle strength and the performance of the morote seoi nage throw, (2) there is a relationship between lower back flexibility and the performance of the morote seoi nage throw, and (3) there is relationship between arm muscle strength and back muscle flexibility together with the results of the morote seoi nage throw in male athletes of the Kelapa Gading Judo Club.

Keyword: Arm muscle strength, back muscle flexibility, Morote Seoi Nage, Judo, correlation.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

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

Dengan rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.**, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, MPd.**, 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 peneliti dalam membimbing penulisan Skripsi ini. **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Kedua, yang membantu peneliti dalam menyusun Skripsi ini. **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang banyak memberi saran dalam penulisan Judul Skripsi ini. **Dr.Drs. Iman Sulaiman, MPd.**, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang memberikan motivasi dan saran dalam penulisan Skripsi ini. **Orang tua peneliti** serta seluruh **Pelatih, atlet putra Club Judo Kelapa Gading**, dan **teman-teman peneliti** yang mendukung penuh dalam membuat Skripsi ini yang mungkin tidak dapat disebutkan satu-persatu.

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

Jakarta, 20 Juli 2026
Peneliti,

MGF

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Desain Konseptual	8
1. Olahraga Judo dan Teknik <i>Morote Seoi Nage</i>	8
2. Kekuatan Otot Lengan.....	21
3. Kelentukan Otot Punggung.....	24
B. Kerangka Berpikir.....	29
C. Pengajuan Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Metode Penelitian.....	33
D. Desain Penelitian.....	34
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	35
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Teknik Pengumpulan Data	41
H. Teknik Analisa Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data.....	45
B. Pengujian Hipotesis.....	49
C. Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	67



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Nage Waza</i>	9
Gambar 2.2. <i>Katame Waza</i>	10
Gambar 2.3. <i>Atemi Waza</i>	11
Gambar 2.4. Matras (<i>Tatami</i>).....	15
Gambar 2.5. <i>Judogi</i>	16
Gambar 2.6. Sikap <i>Kumikata</i>	17
Gambar 2.7. Sikap <i>Kusuzhi</i>	18
Gambar 2.8. Sikap <i>Kake</i>	19
Gambar 2.9. Sikap <i>Kata</i>	20
Gambar 2.10. Otot Lengan.....	22
Gambar 2.11. Otot Punggung	25
Gambar 3.1. Kerangka Penelitian	34
Gambar 3.2. <i>Push and Pull Dynamometer</i>	37
Gambar 3.3. Alat Ukur <i>Sit and Reach</i>	38
Gambar 3.4. Test pengukuran kelentukan punggung.....	39
Gambar 3.5. Teknik Bantingan <i>Morote Seoi Nage</i>	41
Gambar 4.1. Histogram Kekuatan Otot Lengan (X_1)	46
Gambar 4.2. Histogram Kelentukan Punggung (X_2)	48
Gambar 4.3. Histogram Kemampuan Teknik Bantingan <i>Morote Soei Nage</i> (Y)	49

Intelligentia - Dignitas

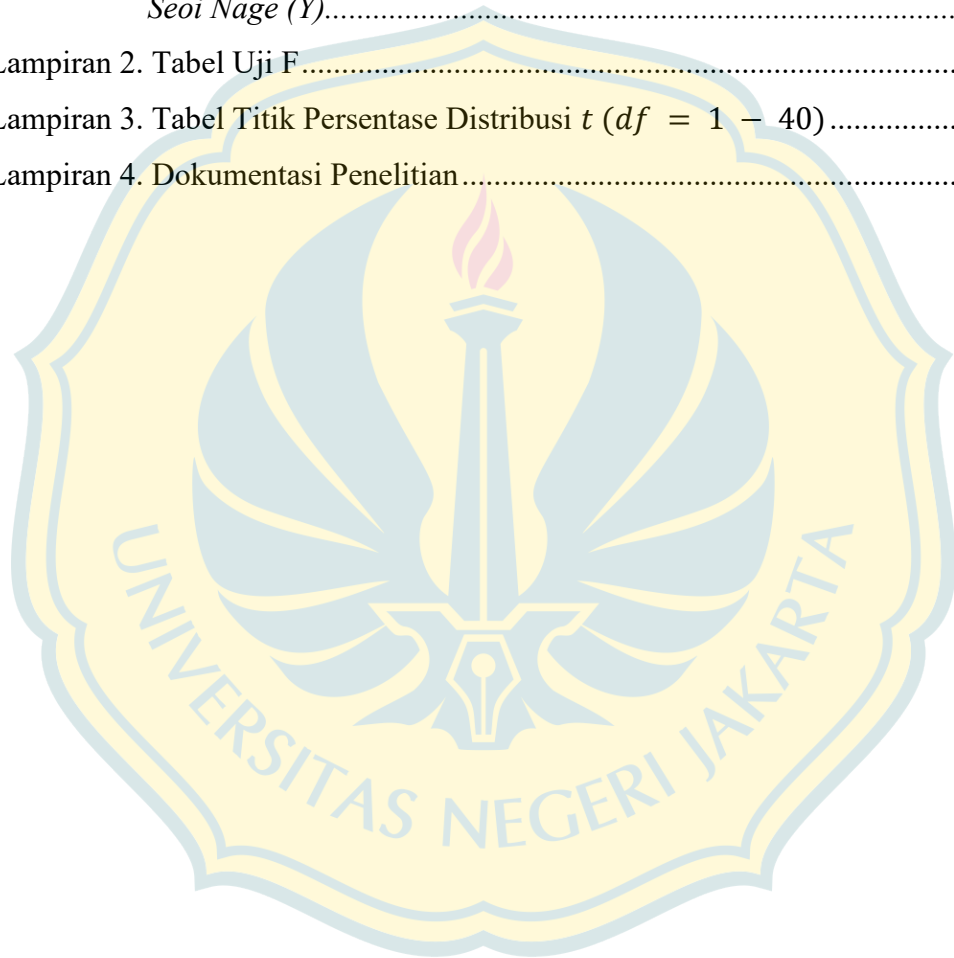
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Macam-Macam Teknik <i>Nage Waza</i>	10
Tabel 2.2. Macam-Macam Teknik <i>Katame Waza</i>	10
Tabel 2.3. Pembagian kelas-kelas berdasarkan berat badan pada Judo	12
Tabel 3.1. Norma <i>Push Hand Dynamometer</i>	38
Tabel 3.2. Norma Penilaian Tes Kelentukan Punggung	40
Tabel 3.3. Norma Hasil Bantingan.....	41
Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	45
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan (X_1)	46
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Punggung (X_2).....	47
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Teknik Bantingan <i>Morote Soei Nage</i> (Y).....	48
Tabel 4.5. Hasil Output Uji Normalitas	51
Tabel 4.6. Hasil Uji Linieritas X_1 Terhadap Y.....	52
Tabel 4.7. Hasil Uji Linieritas X_2 Terhadap Y.....	52
Tabel 4.8. Hasil Uji Korelasi.....	53
Tabel 4.9. <i>Coefficients</i>	55
Tabel 4.10. <i>Anova</i>	57
Tabel 4.11. <i>Model Summary</i>	58

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (X_1), Kelentukan Punggung (X_2) dan Hasil Bantingan Teknik Bantingan <i>Morote</i> <i>Seoi Nage</i> (Y).....	67
Lampiran 2. Tabel Uji F.....	68
Lampiran 3. Tabel Titik Persentase Distribusi t ($df = 1 - 40$).....	70
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	72



Intelligentia - Dignitas