

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN *FLEXIBILITY*  
TERHADAP TEKNIK *HARAI GOSHI* PADA ATLET PADEPOKAN JUDO  
KSATRIA BHAYANGKARA JAKARTA SELATAN**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**PUJI PUTRA PRATAMA**

**NPM.201910625016**

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**



**Persetujuan Skripsi**

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN *FLEXIBILITY*  
TERHADAP TEKNIK *HARAI GOSHI* PADA ATLET PADEPOKAN JUDO  
KSATRIA BHAYANGKARA JAKARTA SELATAN**

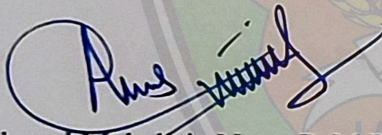
Nama : Puji Putra Pratama  
NPM : 201910625016  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 31 Juli 2024

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Ketua Program Studi

  
Dr. Ahmad Muhelisin Natas P. M.Pd.  
NIP. 1908434

  
Juli Candra S.Pd., M.Pd  
NIP. 1912442



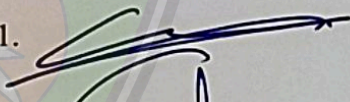
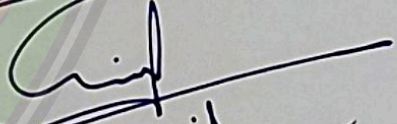
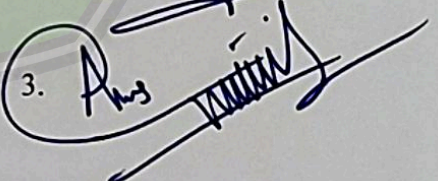
## Pengesahan Tim Penguji

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Pendidikan  
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara  
Jakarta Raya

Nama : Puji Putra Pratama  
NPM : 201910625016  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : **Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan *Flexibility*  
Terhadap Teknik *Harai Goshi* Pada Atlet Padepokan  
Judo Ksatria Bhayangkara Jakarta Selatan**

Jakarta, 31 Juli 2024

### Tim Penguji

|               | Nama                                 | Tanda Tangan                                                                             |
|---------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua      | : Juli Candra S.Pd., M.Pd.           | 1.   |
| 2. Penguji I  | : Eskar Tri Denatara. S.Pd., M.Pd    | 2.  |
| 3. Penguji II | : Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu | 3.   |



## Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puji Putra Pratama  
NPM : 201910625016  
Tempat Tanggal Lahir : Sipirok, 28 - 12 -2000  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan *Flexibility* Terhadap Teknik *Harai Goshi*” Pada Atlet Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara Jakarta Selatan” adalah benar – benar merupakan asli karya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang bersumber telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jakarta, 31 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Puji Putra Pratama

NPM. 201910625016



### Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi

Sebagai Civitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puji Putra Pratama  
NPM : 201910625016  
Tempat Tanggal Lahir : Sapiro, 28 Desember 2000  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan *Flexibility* Terhadap Teknik *Harai Goshi* Pada Atlet Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara Jakarta Selatan” beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,



Puji Putra Pratama  
NPM. 201910625016



## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan *Flexibility* Terhadap Teknik *Harai Goshi* Pada Atlet Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara Jakarta Selatan”. Penelitian ini dilakukan pada bertempat di Dojo Sepolwan yang berlokasi di Komplek Sepolwan Lemdiklat Polri di kelurahan Pondok Pinang Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan Provinsi DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode Kuantitatif dengan teknik Experiment data didapat dengan melakukan tes awal sebagai pengumpulan data awal yang dilakukan dengan 10 Atlet Putra Putri PJKB. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) Adanya peningkatan pada latihan kekuatan otot tungkai pada atlet judo PJKB dengan hasil nilai uji t yaitu  $t_{hitung} 9,002 > t_{tabel} (2,306)$ ; (2) Adanya peningkatan pada latihan fleksibilitas pada atlet judo PJKB dengan hasil nilai uji t yaitu  $t_{hitung} 7,000 > t_{tabel} (2,306)$ . (3) Adanya pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap teknik harai goshi dengan nilai uji t yaitu  $t_{hitung} 9,450 > t_{tabel} (2,306)$ . Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai dan peningkatan fleksibilitas otot punggung berpengaruh signifikan terhadap teknik Harai Goshi dalam judo. Kekuatan otot membantu dalam mengontrol lawan, sementara kelenturan memungkinkan eksekusi gerakan yang halus dan efisien. Kombinasi keduanya krusial untuk meningkatkan performa dan keamanan dalam pertandingan judo.

**Kata Kunci:** Daya Ledak Otot Tungkai, Fleksibilitas, Teknik Harai Goshi, Judo



### Abstract

This study aims to determine "The Effect of Limb Muscle Explosiveness and Flexibility Training on Harai Goshi Techniques in South Jakarta Judo Padepokan Ksatria Bhayangkara Athletes". This research was conducted at the Sepolwan Dojo which is located at the Sepolwan Lemdiklat Polri Complex in Pondok Pinang Village, Kebayoran Lama District, South Jakarta, DKI Jakarta Province. The research method used in this research is Quantitative method with Experiment technique data obtained by conducting initial tests as initial data collection conducted with 10 PJKB Male and Female Athletes. The results of this study indicate (1) There is an increase in leg muscle strength training in PJKB judo athletes with the results of the t test value, namely  $t_{count} 9.002 > t_{table} (2.306)$ ; (2) There is an increase in flexibility training in PJKB judo athletes with the results of the t test value, namely  $t_{count} 7.000 > t_{table} (2.306)$ . (3) The effect of leg muscle strength training and flexibility on harai goshi technique with t test value of  $t_{count} 9.450 > t_{table} (2.306)$ . This study shows that leg muscle strength training and increased flexibility of the back muscles have a significant effect on the Harai Goshi technique in judo. Muscular strength helps in controlling the opponent, while flexibility allows for smooth and efficient execution of movements. The combination of the two is crucial to improving performance and safety in judo matches.

**Keywords:** Limb Muscle Explosiveness, Flexibility, Harai Goshi Technique, Judo



### Kata Pengantar

Alhamdulillah Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat hidayah dan inayah-nya sehingga dapat memberikan kelancaran dalam pembuatan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Flexibility Terhadap Teknik Harai Goshi Pada Atlet Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara Jakarta Selatan”**

Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa adanya dorongan dan arahan dari orang – orang terdekat, penulis telah banyak menerima bimbingan dan arahan berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Irjen Pol (Purn) Prof Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M., Ph.D., D.Crim (HC) selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya;
2. Bapak Irjen Pol (Purn) Drs. M.B. Hutagalung, M.BA. Selaku Pembina Olahraga Judo di Indonesia Sekaligus Mentor Saya
3. Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan;
4. Bapak Eskar Tri Denatara S.Pd., M.Pd Selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Pendidikan Sekaligus Penguji I;
5. Bapak Juli Candra S.Pd., M.Pd Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Keplatihan Olahraga Selaku Ketua Penguji;
6. Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi Sekaligus Penguji II
7. Segenap Dosen dan Staff Administrasi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya;
8. Pihak – pihak yang terlibat selama Proses Penelitian di Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara Jakarta Selatan.

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari pihak dari semua aspek sangat penulis harapkan.

Bekasi, 2024

Puji Putra Pratama

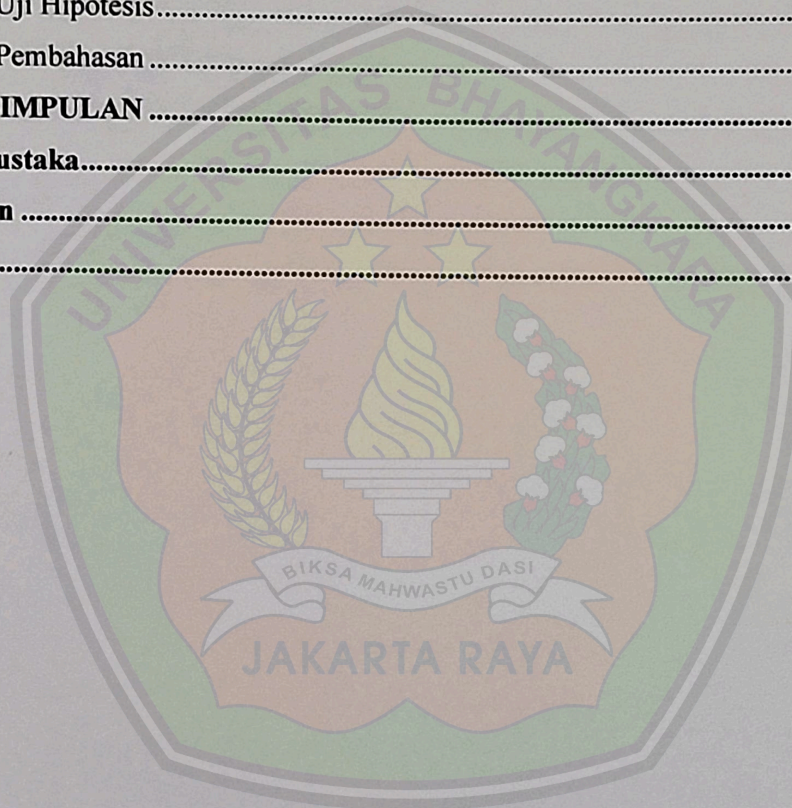


## Daftar Isi

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| Persetujuan Skripsi .....                     | i         |
| Halaman Pengesahan Tim Penguji.....           | ii        |
| Surat Pernyataan.....                         | iii       |
| Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....  | iv        |
| Abstrak.....                                  | v         |
| Abstract .....                                | vi        |
| Kata Pengantar.....                           | vii       |
| Daftar Isi.....                               | ii        |
| Daftar Tabel.....                             | x         |
| Daftar Gambar .....                           | xi        |
| Daftar Lampiran .....                         | xii       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah.....                | 1         |
| B. Rumusan Masalah .....                      | 8         |
| C. Tujuan Penelitian.....                     | 8         |
| D. Manfaat Penelitian.....                    | 8         |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>            | <b>10</b> |
| A. Landasan Teori .....                       | 10        |
| 1. Sejarah Judo Di Dunia.....                 | 10        |
| 2. Sejarah Judo di Indonesia.....             | 12        |
| 3. Latihan.....                               | 15        |
| 4. Bentuk-Bentuk Daya Ledak Otot Tungkai..... | 23        |
| B. Penelitian Relevan.....                    | 34        |
| C. Kerangka Berpikir .....                    | 36        |
| D. Hipotesis.....                             | 37        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>         | <b>38</b> |
| A. Desain Penelitian.....                     | 38        |
| B. Populasi dan Sampel .....                  | 38        |
| C. Instrumen penelitian.....                  | 40        |
| D. Prosedur Penelitian.....                   | 44        |
| E. Analisis Data .....                        | 44        |



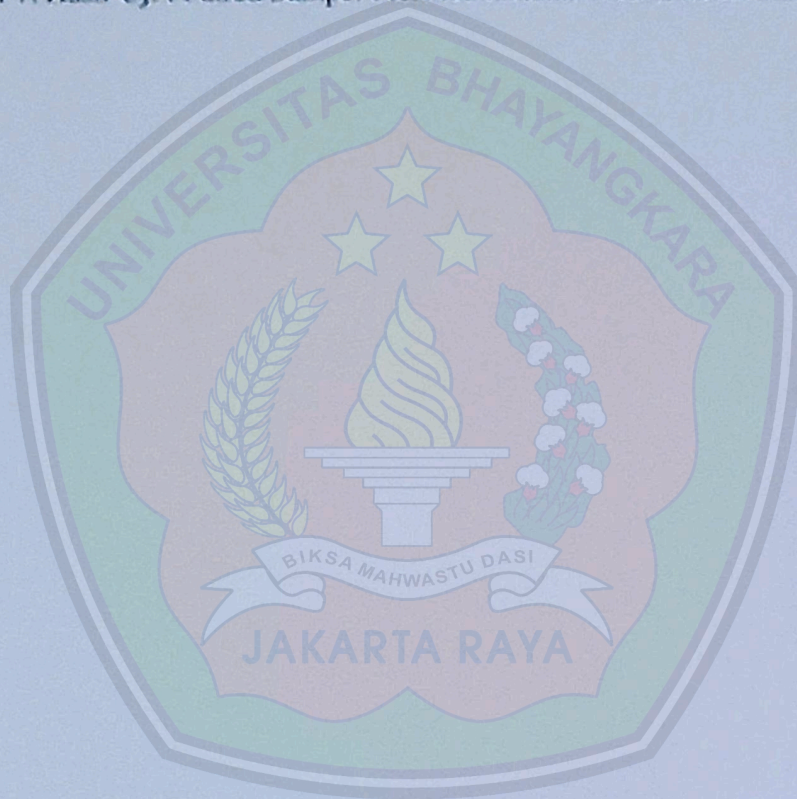
|                                                 |                                                  |           |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|
| D.                                              | Prosedur Penelitian .....                        | 44        |
| E.                                              | Analisis Data .....                              | 44        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN BAHASAN.....</b> |                                                  | <b>47</b> |
| A.                                              | Hasil Penelitian.....                            | 47        |
| 1.                                              | Deskripsi Kekuatan Daya ledak Otot Tungkai ..... | 47        |
| 2.                                              | Deskripsi Fleksibility.....                      | 48        |
| 3.                                              | Deskripsi Teknik Harai Goshi .....               | 50        |
| 1.                                              | Uji Normalitas .....                             | 52        |
| 2.                                              | Uji Homogenitas.....                             | 52        |
| 3.                                              | Uji Hipotesis.....                               | 53        |
| B.                                              | Pembahasan .....                                 | 55        |
| <b>BAB V SIMPULAN .....</b>                     |                                                  | <b>63</b> |
| <b>Daftar Pustaka.....</b>                      |                                                  | <b>65</b> |
| <b>Lampiran .....</b>                           |                                                  | <b>70</b> |
| <b>Biodata .....</b>                            |                                                  | <b>92</b> |





### Daftar Tabel

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Pembagian Kelas-Kelas Berdasarkan Berat Badan Pada Judo..... | 27 |
| Tabel 2. Data Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Judo PJKB.....   | 47 |
| Tabel 3. Data Fleksibilitas Otot Tungkai Atlet PJKB.....              | 48 |
| Tabel 4. Data Teknik Harai Goshi .....                                | 50 |
| Tabel 5. Hasil Uji Normalitas.....                                    | 52 |
| Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas .....                                  | 53 |
| Tabel 7. Hasil Uji t Paired Sampel t test.....                        | 54 |





## Daftar Gambar

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Jump to Box .....                                                     | 23 |
| Gambar 2. Squat Jump .....                                                      | 24 |
| Gambar 3. Split Jump .....                                                      | 25 |
| Gambar 4. Side Hip .....                                                        | 25 |
| Gambar 5. Hurdle Hop .....                                                      | 26 |
| Gambar 6. Depth Jump .....                                                      | 27 |
| Gambar 7. Tingkat Sabuk .....                                                   | 28 |
| Gambar 8. Bentuk Matras .....                                                   | 30 |
| Gambar 9. Judogi .....                                                          | 31 |
| Gambar 10. Uchikomi Karet .....                                                 | 32 |
| Gambar 11. Desain Penelitian .....                                              | 38 |
| Gambar 12. Diagram Hasil Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Judo PJKB ..... | 48 |
| Gambar 13. Diagram Fleksibilitas Otot Tungkai Atlet PJKB .....                  | 49 |
| Gambar 14. Diagram Teknik Harai Goshi .....                                     | 51 |



## Daftar Lampiran

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....         | 70 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian.....   | 71 |
| Lampiran 3. Instrumen Teknik Harasi Goshi..... | 72 |
| Lampiran 4. Instrumen Daya Ledak Otot.....     | 73 |
| Lampiran 5. Instrumen Fleksibilitas .....      | 74 |
| Lampiran 6. Tabulasi Data .....                | 75 |
| Lampiran 7. Data Hasil Penelitian .....        | 77 |
| Lampiran 8. Dokumentasi .....                  | 85 |
| Lampiran 9. Daftar Nama Pelatih dan Atlet..... | 91 |

