

**HUBUNGAN *CORE STRENGTH* DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK BANTINGAN PADA
ATLET PENCAK SILAT AYU PUSAKA INDONESIA**



**NITA HUDA NAFISA
1602617144**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2021**

HUBUNGAN *CORE STRENGTH* DAN KLENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK BANTINGAN PADA ATLET PENCAK SILAT AYU PUSAKA INDONESIA

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *core strength* dengan kemampuan teknik bantingan, hubungan kelentukan dengan kemampuan teknik bantingan dan hubungan *core strength* dan kelentukan secara bersamaan dengan kemampuan teknik bantingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi korelasi dan pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pencatatan dan pengukuran yang terdiri dari *core strength*, kelentukan dan teknik bantingan melalui tangkapan. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Ayu Pusaka Indonesia sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Multi Level Prone Hold Test* untuk mengukur *core strength*, *sit and reach* untuk mengukur kelentukan dan tes teknik bantingan yang sudah di uji validitasnya. Pengujian data merupakan langkah dimana data diuji untuk mengetahui mengenai distribusi frekuensi dari data tersebut sehingga didapat mengetahui nilai koefisien korelasi antara *core strength* (X_1) dan kelentukan (X_2) dengan teknik bantingan (Y) sebesar 0,785. Nilai koefisien korelasi tersebut mengartikan bahwa hubungan antara *core strength* (X_1) dan kelentukan (X_2) dengan teknik bantingan (Y) adalah signifikan. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *core strength* (X_1) dan kelentukan (X_2) dengan teknik bantingan (Y), yang dapat dibuktikan dengan data penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1). Terdapat hubungan yang nyata antara *core strength* dengan teknik bantingan, yang memiliki nilai sebesar 0,587 sehingga dapat dinyatakan positif hubungannya antara *core strength* dan teknik bantingan. (2) Terdapat hubungan yang nyata antara kelentukan dengan teknik bantingan, yang memiliki nilai sebesar 0,522 sehingga dapat dinyatakan positif hubungannya antara kelentukan dan teknik bantingan. (3) Terdapat hubungan yang positif antara *core strength* dan kelentukan dengan teknik bantingan, yang memiliki nilai sebesar 0,785 sehingga dapat dinyatakan kuat hubungan antara *core strength* dan kelentukan dengan teknik bantingan.

Kata Kunci: Hubungan, *core strength*, kelentukan, pencak silat


**THE RELATIONSHIP OF CORE STRENGTH AND FLEXIBILITY WITH
THE ABILITY OF THE BANTINGAN TECHNIQUES IN THE AYU PUSAKA
INDONESIA PENCAK SILAT ATHLETES**

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out the relationship of core strength with the ability of bantingan techniques, the relationship of flexibility with the ability of bantingan techniques, and relationship between core strength and flexibility simultaneously with the ability of bantingan techniques. This study uses quantitative approach with correlation study and data collection obtained from hail recording and measurement consisting of core strength, flexibility and bantingan techniques through capture. The subjects in this study were 20 athletes of Ayu Pusaka Indonesia pencak silat. The instrument used in this study used Multi Level Prone Hold Test to measure core strength, sit and reach to measure flexibility and test the bantingan technique that has been tested for validity. Data testing is a step where the data is tested to know about the frequency distribution of the data so that it can know the value of correlation coefficient between core strength (X_1) and flexibility (X_2) with bantingan technique (Y) of 0,785. The correlation coefficient values mean that the relationship between core strength (X_1) and flexibility (X_2) with bantingan technique (Y) is significant. So it can be said that there is a positive relationship between core strength (X_1) and flexibility (X_2) with bantingan technique (Y), which can be proven by research data. Based on the results of the study can be concluded that (1). There is a real relationship between core strength and bantingan technique, which has a value of 0,587 so that it can be expressed positive relationship between core strength and slam technique. (2) There is a real relationship between flexibility and bantingan technique, which has a value of 0,522 so that it can be expressed positive relationship between flexibility and slam technique. (3) There is a positive relationship between core strength and flexibility with bantingan technique, which has a value of 0,785 so that it can be expressed strong relationship between core strength and flexibility with bantingan technique

Keywords: Relationships, core strength, flexibility, pencak silat

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Hendro Wardovo, S.Pd,M.Pd</u> NIP.197205042005011002		20/08/2021
Pembimbing II <u>Dr. Tirta Aprivanto, S.Pd,M.Si</u> NIP. 197004171999031002		20/8/21

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Endang Darajat, M.Km</u> NIP. 196806041994031002	Ketua		20/08/2021
2. <u>Dr. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP.196306271988031001	Sekretaris		19/08/2021
3. <u>Hendro Wardovo, S.Pd,M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		20/08/2021
4. <u>Dr. Tirta Aprivanto, S.Pd,M.Si</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		20/8/21
5. <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP.19850618201504112	Anggota		19/08/2021

Tanggal Lulus : 12 Agustus 2021

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 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 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, 12 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan,



Nita Huda Nafisa
NIM. 1602617144



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 : NITA HUDA NAFISA
NIM : 1602617194
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU OLAH RAGA
Alamat email : nita.nafisa08@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 CORE STRENGTH DAN KELENTUKAN DENGAN
KEMAMPUAN TEKNIK BANTINGAN PADA ATLET PENCAK SILAT
AYU PUSAKA INDONESIA

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, 31 Agustus 2021

Pepulis

(NITA HUDA NAFISA)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Hubungan Core Strength dan Kelentukan dengan Kemampuan Teknik Bantingan Pada Atlet Pencak Silat Ayu Pusaka Indonesia**” sebagai salah satu syarat kelulusan akhir pendidikan Sarjana Pendidikan.

Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu atau membimbing untuk menyelesaikan tugas ini. Adapun pihak-pihak tersebut adalah kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M. Pd.** selaku dekan FIK UNJ, Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing I, dan Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si** selaku Dosen Pembimbing II.

Peneliti sangat berharap tugas ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan. Peneliti juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam tugas ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dalam menambah ilmu pengetahuan.

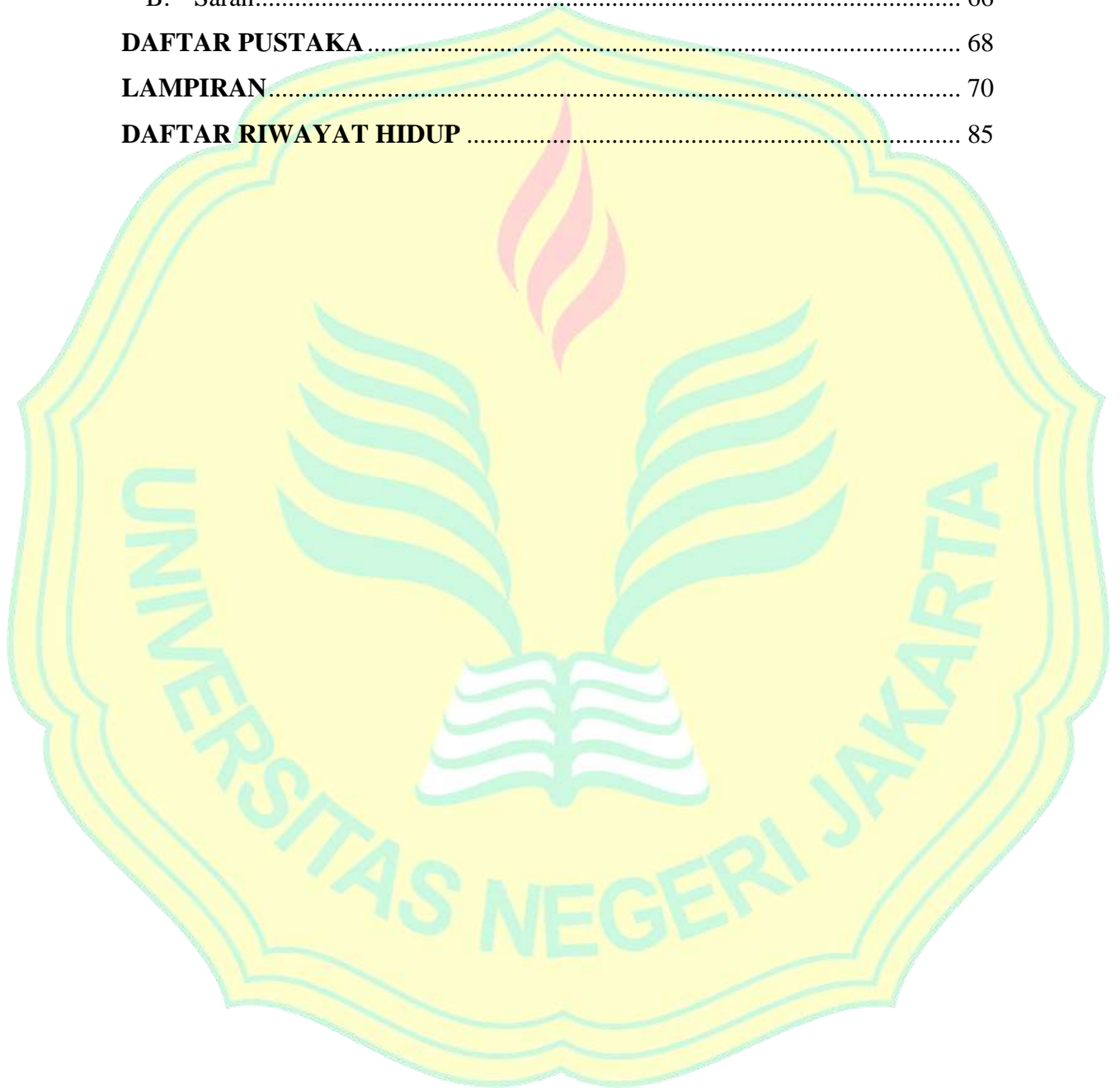
Jakarta, 12 Agustus 2021

NHN

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	V
ABSTRACT	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI	VIII
DAFTAR GAMBAR	X
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR LAMPRAN	XII
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Kerangka Konseptual	7
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Metode Penelitian.....	41
D. Desain penelitian	43
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Teknik Analisa Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi data.....	56
B. Pengujian Hipotesis.....	60

C. Pembahasan Hasil Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	85



DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Tangkapan Dalam Keluar	11
2. Tangkapan Luar ke Dalam	11
3. Tangkapan Dalam ke Luar	12
4. Tangkapan Dari Luar ke Dalam	12
5. Tangkapan Dari Luar ke Dalam	13
6. Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah	13
7. Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah	14
8. Tangkapan Renggang Searah	15
9. Tangkapan Renggang Berlawanan	15
10. Teknik bantingan luar pencak silat	16
11. Gelanggang Pertandingan Pencak Silat	18
12. Anatomi Otot Core	20
13. Gerakan Plank	27
14. Gerakan Side Plank	27
15. Gerakan Straight Arm Plank	28
16. Gerakan Bridge	28
17. Gerakan Spiderman Plank	29
18. Gerakan Plank Raises	29
19. Gerakan Mountain Climber	30
20. Gerakan Plank Abduction	30
21. Peregangan statis	33
22. Kelentukan otot pinggang	34
23. Gerakan kelentukan sendi bahu	35
24. Konstelasi Penelitian	43
25. Histrogram Distribusi Frekuensi Core Strength	57
26. Histrogam Distribusi Ftrekuensi Kelentukan	58
27. Histrogram Distribusi Frekuensi Teknik Bantingan	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Formulir Tes Core Stength.....	46
2. Penilaian <i>Sit and Reach</i>	48
3. Formulir Tes Teknik Bantingan.....	50
4. Data Hasil Penelitian.....	56
5. Distribusi Frekuensi <i>Core Strength</i>	57
6. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	58
7. Distribusi Frekuensi Teknik Bantingan.....	59
8. Uji keberartian koefisien korelasi (X1) terhadap (Y).....	60
9. Uji keberartian koefisien korelasi (X2) terhadap (Y).....	61
10. Uji keberartian koefisien korelasi (X1) DAN (X2) dengan (Y).....	63



DAFTAR LAMPRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	70
2. Surat Balasan Penelitian.....	71
3. Surat Keterangan Validasi	72
4. Data Sampel	75
5. Hasil Penghitunnan Penelitian	76
6. Dokumentasi Penelitian	83

