

**HUBUNGAN *CORE STRENGTH* DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN *DEFENSE* BANTINGAN PENCAK SILAT PADA
ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI PENCAK SILAT
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**AMANDA PUTRI NOOR ZAHRA
1602617051**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI 2022**

**HUBUNGAN *CORE STRENGTH* DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN *DEFENSE* BANTINGAN PENCAK SILAT PADA ATLET
KOPPENSI UNJ**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) hubungan antara *core strength* dengan kemampuan *defense* bantingan, 2) hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *defense* bantingan, 3) Untuk mengetahui hubungan antara *core strength* dan keseimbangan secara bersamaan dengan kemampuan *defense* bantingan. Pengambilan data penelitian dilaksanakan bulan Desember 2021 yang bertempat di Hall B FIK Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan studi korelasi. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel. Populasi penelitian ini adalah atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 156 orang, dan sampelnya dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 25 orang. Instrumen tes pada penelitian ini adalah , *Multi Level Prone Hold Test*, *Modified Bass Test of Dynamic Balance*, dan kemampuan *defense* bantingan. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang berarti antara Core strength dengan Kemampuan Defense Bantingan, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 5,009 + 0,099X_1$ koefisien korelasi $r_{y_1} = 0,531$, 2) Terdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dengan Kemampuan Defense Bantingan, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 3,888 + 0,088X_2$, koefisien korelasi $r_{y_2} = 0,533$, 3) Terdapat hubungan yang berarti antara Core strength dan Keseimbangan dengan Kemampuan Defense Bantingan, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 3,781 + -0,064X_1 + 0,057 X_2$, koefisien korelasi $r_{y_{1-2}} = 0,605$.

Kata Kunci : *core strength*, keseimbangan, *defense* bantingan



***THE RELATIONSHIP OF CORE STRENGTH AND BALANCE WITH THE
DEFENSE ABILITY OF PENCAK SILAT ON THE KLUB OLAHRAGA
PRESTASI PENCAK SILAT OF STATE UNIVERSITY OF JAKARTA ATHLETES***






ABSTRACT

The purpose of this study was to determine 1) the relationship between core strength and throw defense capabilities, 2) the relationship between balance and throw defense capabilities, 3) to determine the relationship between core strength and balance simultaneously with throw defense capabilities. The research data collection was carried out in December 2021 which took place in Hall B FIK, State University of Jakarta. The research method used is a quantitative research method with a correlation study. This research is correlational, namely to find out how big the relationship between variables is. The population of this research is the athletes of KOPPENSI State University of Jakarta, amounting to 156 people, and the sample using purposive sampling technique, totaling 25 people. The test instruments in this study were Multi Level Prone Hold Test, Modified Bass Test Of Dynamic Balance, and kick defense ability. The statistical analysis technique used is the t test. The results of data analysis show that 1) There is a significant relationship between Core Strength and Kick Defense Ability, with the linear equation = $5,009 + 0,099X_1$ correlation coefficient $r_{y_1} = 0,531$, 2) There is a significant relationship between Balance and Kick Defense Ability, with the equation linear line = $3.888 + 0.088X_2$, correlation coefficient $r_{y_2} = 0.533$, 3) There is a significant relationship between Core Strength and Balance with Kick Defense Ability, with the linear equation = $3.781 + -0.064X_1 + 0.057 X_2$, correlation coefficient $r_{y_1-} = 0.605$.

Keywords: core strength, balance, slam defense

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		25/2/22
<u>Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 197205042005011002
Pembimbing II		16/2/22
<u>Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198506182015041002

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bambang Sujiono, M.Pd.</u> NIP. 195902251986031003	Ketua		14-2-22
2. <u>Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.</u> NIDN. 0030128607	Sekretaris		15-2-22
3. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		15/2/22
4. <u>Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198506182015041002	Anggota		16/2/22
5. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.</u> NIP. 197409042005012001	Anggota		14/04/22

Tanggal Lulus : 7 Februari 2022

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 1 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



AMANDA PUTRI NOOR ZAHRA

1602617051



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 : Amanda Putri Noor Zahra
NIM : 1602617051
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : rachamanda24@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 KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN DEFENSE BANTINGAN PENCAK SILAT PADA ATLET KLUB
OLAHRAGA PRESTASI PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

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, 26 Februari 2022

(Amanda Putri Noor Zahra)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan *Core Strength* Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Defense Bantingan Pencak Silat* Pada Atlet KOPPENSI UNJ” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Nur Fitranto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2, Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Akademik, Pihak KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha meporelah data yang diperlukan, dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 19 Desember 2021

A.P.N.Z

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Kerangka Konseptual	9
1. Hakikat Pencak Silat.....	9
2. Hakikat <i>Defense</i> Bantingan.....	34
3. Hakikat <i>Core Strength</i>	35
4. Hakikat Keseimbangan (<i>Balance</i>).....	50
B. Kerangka Berpikir.....	56
C. Hipotesis Penelitian.....	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	61
A. Tujuan Penelitian.....	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Metode Penelitian.....	61
D. Desain penelitian	63

E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	63
F. Teknik Pengumpulan Data	68
G. Teknik Analisa Data	72
H. Hipotesis Statistika	75
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	76
A. Deskripsi Data	76
B. Pengujian Hipotesis	80
C. Pembahasan	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	91



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sikap kuda-kuda	13
Gambar 2. 2 Sikap pasang	15
Gambar 2. 3 Tangkisan	17
Gambar 2. 4 Sikap serangan pukulan	20
Gambar 2. 5 Sikap tendangan T	23
Gambar 2. 6 Sikap tendangan lurus	24
Gambar 2. 7 Sikap tendangan sabit	24
Gambar 2. 8 Sikap tendangan belakang	25
Gambar 2. 9 Tangkapan Dalam Keluar	26
Gambar 2. 10 Tangkapan Luar ke Dalam	26
Gambar 2. 11 Tangkapan Dalam ke Luar	27
Gambar 2. 12 Tangkapan Dari Luar ke Dalam	27
Gambar 2. 13 Tangkapan Dari Luar ke Dalam	28
Gambar 2. 14 Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah	29
Gambar 2. 15 Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah	29
Gambar 2. 16 Tangkapan Renggang Searah	30
Gambar 2. 17 Tangkapan Renggang Berlawanan	30
Gambar 2. 18 Teknik bantingan pencak silat	31
Gambar 2. 19 Teknik Antisipasi bantingan pencak silat	32
Gambar 2. 20 Gelanggang Pertandingan Pencak Silat	34
Gambar 2. 21 Anatomi Otot Core	37
Gambar 2. 22 Gerakan Plank	45
Gambar 2. 23 Gerakan Side Plank	45
Gambar 2. 24 Gerakan Straight Arm Plank	46
Gambar 2. 25 Gerakan Bridge	46
Gambar 2. 26 Gerakan Spiderman Plank	47
Gambar 2. 27 Gerakan Plank Raises	47
Gambar 2. 28 Gerakan Mountain Climber	48
Gambar 2. 29 Gerakan Plank Abduction	49

Gambar 3. 1 Konstelasi Penelitian	63
Gambar 3. 2 <i>Bass Test</i>	70
Gambar 4. 1 Grafik histogram data <i>Core strength</i> (X_1).....	77
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Keseimbangan (X_2).....	79
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Kemampuan <i>Defense</i> Bantingan (Y)	80



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Formulir Tes Core Strength	65
Tabel 3. 2 Penilaian <i>Modified Bass Test</i>	67
Tabel 3. 3 Formulir Tes <i>Defense</i> bantingan	68
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	76
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi <i>Core strength</i> (X_1)	77
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi Keseimbangan (X_2).....	78
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Defense</i> Bantingan (Y).....	79
Tabel 4. 5 Uji keberartian koefesien korelasi (X_1) terhadap (Y).....	81
Tabel 4. 6 Uji keberartian koefesien korelasi (X_2) terhadap (Y).....	82
Tabel 4. 7 Uji keberartian koefesien korelasi Ganda	83



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian	91
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data	93
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Tes	97
Lampiran 4 Menghitung T Skor	98
Lampiran 5 Data Sesudah T skor	99
Lampiran 6 Mencari Persamaan Regresi	100
Lampiran 7 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi	108
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	113
Lampiran 9 Surat Menyurat	118

