

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MEDIA *ABS ROLLER* TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN *CORE* ATLET PENCAK SILAT**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ADI PUTRA SETIAWAN  
1604620132**

**Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI  
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2022**

## PENGARUH LATIHAN DENGAN MEDIA *ABS ROLLER* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *CORE* ATLET PENCAK SILAT

### ABSTRAK

Penelitian ini memfokuskan pada daya tahan *core* yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan daya tahan *core* atlet pencak silat melalui latihan dengan media *abs roller*. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Ciracas yang berjumlah 15 atlet, terdiri dari 5 putra dan 10 putri. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes yang digunakan adalah *Plank Test*. Penelitian ini menggunakan *pre-post test design* dengan 16 kali sesi latihan. Dalam penelitian ini hasil latihan dengan media *abs roller* terhadap peningkatan daya tahan *core* atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Ciracas nilai rata-rata pada saat tes awal yaitu 2,06, nilai rata-rata pada saat tes akhir adalah 4,85. Pada tes awal terdapat 7 atlet kategori rata-rata, 6 atlet kategori diatas rata-rata, dan 2 atlet kategori baik. Sedangkan pada saat tes akhir terdapat 2 atlet kategori diatas rata-rata, 10 atlet pada kategori baik, dan 3 atlet pada kategori baik sekali. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan daya tahan *core* yang signifikan antara sebelum diberikan latihan dengan *abs roller* dan sesudah diberikan latihan dengan *abs roller*.

**Kata Kunci** : *daya tahan, core, abs roller*

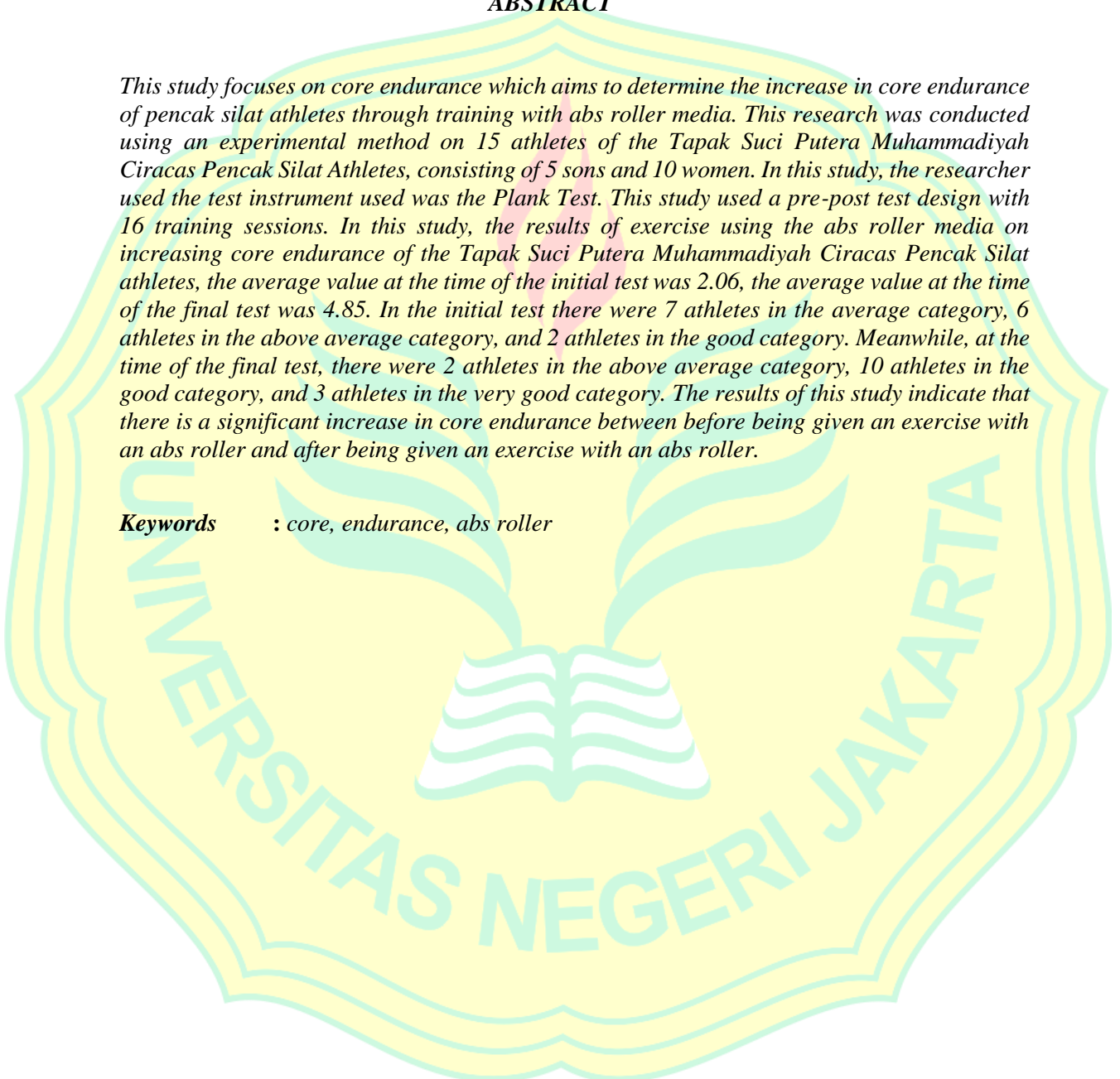


**THE EFFECT OF EXERCISE WITH ABS ROLLER MEDIA ON INCREASING  
THE CORE ENDURANCE OF PENCAK SILAT ATHLETES**

**ABSTRACT**

*This study focuses on core endurance which aims to determine the increase in core endurance of pencak silat athletes through training with abs roller media. This research was conducted using an experimental method on 15 athletes of the Tapak Suci Putera Muhammadiyah Ciracas Pencak Silat Athletes, consisting of 5 sons and 10 women. In this study, the researcher used the test instrument used was the Plank Test. This study used a pre-post test design with 16 training sessions. In this study, the results of exercise using the abs roller media on increasing core endurance of the Tapak Suci Putera Muhammadiyah Ciracas Pencak Silat athletes, the average value at the time of the initial test was 2.06, the average value at the time of the final test was 4.85. In the initial test there were 7 athletes in the average category, 6 athletes in the above average category, and 2 athletes in the good category. Meanwhile, at the time of the final test, there were 2 athletes in the above average category, 10 athletes in the good category, and 3 athletes in the very good category. The results of this study indicate that there is a significant increase in core endurance between before being given an exercise with an abs roller and after being given an exercise with an abs roller.*

**Keywords** : core, endurance, abs roller




## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Nama**

**Tanda Tangan Tanggal**


**Pembimbing I**

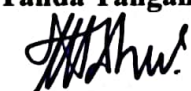

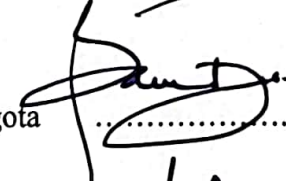


(Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd)  
NIP. 196203201987031002

 16/8/22  
...../8/.....

**Pembimbing II**

(Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS.,  
Sp.KFR)  
NIP. 197307052009121002

 15/8/2022  
.....

<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si. NIP.197408152005011003	Ketua		16/8/2022 .....
2. Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd NIP. 198505042019032015	Sekretaris		15/8/2022 .....
3. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd. NIP. 196203201987031002	Anggota		16/8/22 .....
4. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SP.KFR NIP.197307052009121002	Anggota		15/8/2022 .....
5. Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd. NIP.198202022010121003	Anggota		15/8/2022 .....

Tanggal Lulus: 5 Agustus 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 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 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, 21 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



ADI PUTRA SETIAWAN

No Reg. 1604620132



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

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 : Adi Putra Setiawan

NIM : 1604620132

Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Alamat email : adip77340@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 : *Pengaruh Latihan Dengan Media Abs Roller Terhadap  
Peningkatan Core Atlet Pencak Silat*

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, 22 Agustus 2022

Penulis

  
( Adi Putra Setiawan)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan usaha untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “pengaruh latihan dengan media *abs roller* terhadap peningkatan daya tahan *core* atlet pencak silat”.

Keberhasilan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini atas bimbingan, saran, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd.** selaku pembimbing akademik, Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.** dan Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR,** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Ciracas**, yang telah membantu peneliti dalam mengumpulkan data penelitian, Ayah **Suradi** dan ibu **Musriani**, adik dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu yang telah memberikan dukungan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

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

Jakarta, 5 Agustus 2022

APS

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	5
C. Pembatasan masalah.....	6
D. Perumusan masalah.....	6
E. Kegunaan hasil penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi konseptual .....	7
1. Hakikat daya tahan <i>core</i> .....	7
2. Hakikat <i>abs roller</i> .....	18
3. Hakikat pencak silat .....	25
4. Hakikat bantingan.....	34
5. Hakikat latihan.....	37
6. Prinsip progresif .....	44
7. Perencanaan latihan tahap persiapan .....	46
8. Program latihan dengan media <i>abs roller</i> .....	50
B. Kerangka berpikir.....	54
C. Hipotesis penelitian.....	55



<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
A. Tujuan penelitian.....	56
B. Tempat dan waktu penelitian .....	56
C. Metode penelitian.....	57
D. Populasi dan sampel.....	58
E. Teknik pengumpulan data .....	59
G. Teknik analisis data.....	63
H. Hipotesis statistika .....	64
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	 <b>66</b>
A. Deskripsi data .....	66
B. Pengujian hipotesis.....	68
C. Pembahasan hasil penelitian .....	69
 <b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	 <b>70</b>
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Program latihan .....	51
2. Norma penilaian <i>plank test</i> .....	60
3. Formulir tes daya tahan <i>core</i> .....	61
4. Data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	66



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Transverses abdominis</i> .....	11
2. <i>Obliquu externus</i> .....	12
3. <i>Rectus abdominals</i> .....	12
4. <i>Erector spinalis</i> .....	13
5. <i>Supine bridge</i> .....	14
6. <i>Side bridge</i> .....	14
7. <i>Superman with flexi shoulder dan flexi knee</i> .....	15
8. <i>Bridge with flexi hip</i> .....	15
9. <i>Abs roller</i> .....	17
10. <i>Ab wheel knee rollout</i> .....	20
11. <i>Ab wheel plank</i> .....	21
12. <i>Ab wheel v-rollout</i> .....	22
13. <i>Standing ab wheel rollout</i> .....	23
14. <i>Power pikes wheel</i> .....	23
15. Teknik bantingan 1 .....	35
16. Teknik bantingan 2 .....	36
17. Teknik bantingan 3.....	37
18. Teknik bantingan 4.....	37
19. Perencanaan latihan.....	50
20. Desain penelitian .....	58
21. Rataan skor <i>pre test</i> dan <i>pos test</i> .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Perhitungan data deskriptif .....	74
2. Perhitungan hipotesis penelitian .....	75
3. Instrumen tes dan program latihan .....	77
4. Foto-foto.....	90
5. Surat-surat .....	94
6. Daftar riwayat hidup .....	96

