

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN  
CORE STRENGTH DENGAN KEMAMPUAN GUNTINGAN  
JURUS REGU PADA PENCAK SILAT**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**KIKIH DYAHAYUWATI  
1604621060**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk  
memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI  
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2024**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN *CORE STRENGTH* DENGAN KEMAMPUAN GUNTINGAN JURUS REGU PADA PENCAK SILAT

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan otot lengan dengan kemampuan guntingan regu, hubungan *Core Strength* dengan kemampuan guntingan regu dan hubungan daya tahan otot lengan dan *core strength* secara Bersama-sama dengan kemampuan guntingan regu pada atlet seni pencak silat. Pengambilan data dilaksanakan dari bulan November 2023 sampai Desember 2023 dilakukan di Gedung LPMP, Tanjung Barat, Jakarta Selatan. Populasi dalam penelitian adalah atlet remaja kategori seni perguruan PAMUR DKI Jakarta. penelitian mengambil sampel 15 orang atlet kategori seni pencak silat. Analisis data penelitian diperoleh hasil sebagaiberikut : *pertama*, terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan otot lengan dan Kemampuan Guntingan Regu dengan persamaan garis linier  $\bar{Y} = 182,596 + 8,134_1$  koefesien korelasi  $r_{y_1} = - 0,089$ . *Kedua*, terdapat hubungan yang berarti antara *Core Strength* dengan Kemampuan Guntingan Regu, dengan persamaan garis linier yaitu  $\bar{Y} = 168,701 + 5,093_2$  koefesien korelasi  $r_{y_2} = 0,548$ . *Ketiga*, terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan otot lengan dan *Core Strength* dengan Kemampuan Guntingan Regu, dengan persamaan garis linier  $\bar{Y} = 178,395 - 0,449X_1 + 3,685X_2$ , koefesien korelasi  $r_{y_{1-2}} = 0,525$ .

**Kata Kunci:** daya tahan otot lengan , Core Strength, Kemampuan Guntingan Regu Dalam Pencak Silat.

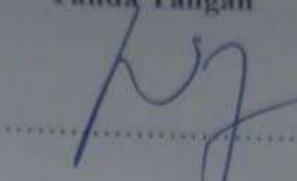
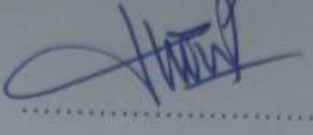
## ABSTRACT

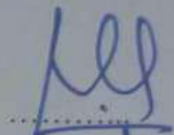
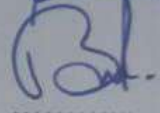
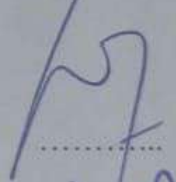

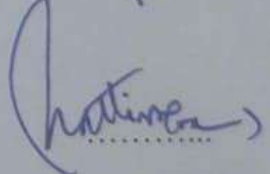
### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN ENDURANCE OF ARM MUSCLE AND CORE STRENGTH AND THE ABILITY TO EXCLUDE REGU STICKS IN PENCAK SILAT***

*Abstract. The aim of this research was to determine the relationship between endurance of arm muscle and team cutting ability, the relationship between Core Strength and team cutting ability and the relationship between an endurance of arm muscle and core strength together with team cutting ability in pencak silat athletes. Data collection was carried out from November 2023 to December 2023 at the LPMP Building, Tanjung Barat, South Jakarta. The population in the study were teenage athletes in the arts category at PAMUR DKI Jakarta College. The research took a sample of 15 athletes in the pencak silat arts category. Analysis of research data obtained the following results: firstly, there is a significant relationship between endurance of arm muscle and Team Cutting Ability with the linear equation of Y to Second, there is a significant relationship between Core Strength and Team Cutting Ability, with a linear equation, namely  $y = 168.701 + 5.093X_2$  correlation coefficient  $r_{y_2} = 0.548$ . Third, there is a significant relationship between endurance of arm muscle and Core Strength and Team Cutting Ability, with the equation of the Y linear line for  $X_1$  and  $X_2$  is  $\hat{Y} = 178.395 - 0.449X_1 + 3.685X_2$ , correlation coefficient  $r_{y_1-2} = 0.525$ .*

**Keywords :** *endurance of arm muscle, Core Strength, Team Cutting Ability in Pencak Silat*

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002		19/1/2024
Pembimbing II		
Dr. Uzizatun Maslikah, S. Pd., M. Pd. NIP. 198505042019032015		22/1/2024

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tgl
1.	Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR NIP. 197307052009121002	Ketua		24/1/2024
2.	Burhan Basyiruddin, M. Pd. NIDN/NIDK. 0015029305	Sekretaris		19/1/2024
3.	Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		19/1/2024
4.	Dr. Uzizatun Maslikah, S. Pd., M. Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		22/1/2024
5.	Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd. NIP. 198202022010121003	Anggota		19/01/2024

Tanggal Lulus: .....

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian dari saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali melalui arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulisan ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Januari 2024  
Yang Membuat Pernyataan



KIKIH DYAHAYUWATI  
NIM. 1604621060



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 : KIKIH DYAHARUWATI  
NIM : 1604621060  
Fakultas/Prodi : fakultas ilmu Keolahragaan / KKO  
Alamat email : KIKIH.Dyaharuwati19047@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 Antara Daya tahan otot lengan  
dan Core Strenght dengan Kemampuan Guntingan  
Jurus Regu Pada 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 31 Januari 2024

Penulis

(Kikih Dyaharuwati)  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan YME atas berkat dan karuniya- Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena ini, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, kepada Pembimbing Akademik saya yaitu Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S. Pd, M. Pd.** dan juga selaku Koordinator Prodi Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, terima kasih saya ucapkan kepada Bapak **Hendro Wardoyo, S. Pd, M. Pd** selaku dosen pembimbing 1, Ibu **Uzizatun Maslikah, S. Pd., M. Pd.**, sebagai dosen pembimbing 2, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya. Terima kasih kepada kedua orang tua saya Bapak **Midi Sumidi** dan Ibu **Suprihatin**, serta suami tercinta **Tommy Handono**, dan ketiga anak saya **EL Fatih Athaya Handono, Emil Alfarizqi Handono** dan **Maureen Shanum Handono**. Dan juga tak lupa para teman sejawat **Mila Lusiana Megawati, Suryani, Rosmayani, Emi Zainah** dan **Ahmad Nabil** atas segala dukungan yang telah diberikan.

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, Januari 2024

KKHD

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Pencak Silat.....	9
2. Hakikat Daya Tahan Kekuatan Lengan Otot.....	29
3. Hakikat Core Strenght.....	31
4. Hakikat Guntingan.....	32
B. Kerangka Berfikir.....	36
C. Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	62
H. Hipotesis Statistik.....	67
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>69</b>
A. Deskripsi Data.....	69
B. Pengajuan Hipotesis.....	74
C. Pembahasan.....	76
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78



<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>95</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kolom Rekapitulasi Nilai Rangkaian Gerak Guntingan Regu.....	49
2. Deskripsi Data Penelitian.....	69
3. Deskripsi Data Tes Variabel X.....	70
4. Deskripsi Data Tes Variabel X.....	71
5. Deskripsi Data Tes Variabel Y.....	72
6. Uji keberartian koefesien korelasi ( $X_1$ ) terhadap (Y).....	74
7. Uji keberartian koefesien korelasi ( $X_2$ ) terhadap(Y).....	75
8. Uji keberartian koefesien korelasi Ganda.....	76



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kuda-kuda .....	12
2. Rangkaian Gerak Guntingan .....	17
3. Kategori tanding .....	18
4. Kategori tunggal .....	19
5. Kategori ganda .....	31
6. Kategori regu .....	25
7. Arena pertandingan kategori regu .....	25
8. Otot Lengan .....	29
9. Guntingan Regu .....	32
10. Konstelasi Model Hubungan Variabel Penelitian .....	40
11. Norma Tes Push Up .....	45
12. Tes kekuatan Inti .....	47
13. Histogram Data Tes daya tahan otot lengan .....	71
14. Histogram Data Tes Core Strength .....	72
15. Histogram Data Tes Guntingan .....	73



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan , Core Strength , dan Kemampuan Guntingan Regu.....	81
2. Persamaan Regresi.....	82
3. Dokumentasi Penelitian.....	90
4. Surat penelitian.....	93

