

**HUBUNGAN ANTARA *CORE STRENGTH* DAN *FLEXIBILITY*
DENGAN ANTISIPASI JATUHAN PADA TEKNIK
TANGKAPAN PENCAK SILAT KLUB ASSKAF**



Intelligentia - Dignitas

**AULIA NADHIFAH RAFDINAL
1602621028**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002		9/26 1
Pembimbing II		
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002		9/26 1

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Tirto Apariyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002	Ketua		6/26 1
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIP. 198612302024212001	Sekertaris		12/26 1
3. Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		9/26 1
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Anggota		9/26 1
5. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. NIP. 197409042005012001	Anggota		12/26 1

Tanggal Lulus: 16 Desember 2025

PERYATAAN 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 dari 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 dikebudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Desember 2025
Yang bertandatangan dibawah ini.

A handwritten signature in blue ink is written over a pink revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'SATU RIBU RUPAH', and 'METERAI TEMPEL'. A unique alphanumeric code '64ANX238671145' is printed at the bottom of the stamp.

Aulia Nadhifah Rafdinal
No. Reg. 1602621028



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Aulia Nadhifah Rafdinal
NIM : 1602621028
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : thomasnigam@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA *CORE STRENGTH* DAN *FLEXIBILITY* DENGAN ANTISIPASI
JATUHAN PADA TEKNIK TANGKAPAN PENCAK SILAT KLUB ASSKAF**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 16 Januari 2026

Penulis

()
Aulia Nadhifah Rafdinal

HUBUNGAN ANTARA *CORE STRENGTH* DAN *FLEXIBILITY* TERHADAP ANTISIPASI JATUHAN DENGAN TANGKAPAN PENCAK SILAT KLUB ASSKAF

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *core strength* dan *flexibility* terhadap kemampuan antisipasi jatuhan dengan tangkapan pada atlet pencak silat Klub ASSKAF. Dalam pencak silat, kemampuan antisipasi jatuhan penting untuk efektivitas pertahanan dan keselamatan atlet. Kekuatan otot inti dan kelenturan berperan dalam menjaga keseimbangan, stabilitas, serta reaksi tubuh terhadap serangan lawan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet pencak silat Klub ASSKAF yang berjumlah 45 orang, dengan sampel sebanyak 30 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi tes *core strength* (tes plank), tes *flexibility* (sit and reach test), dan tes antisipasi jatuhan dengan tangkapan., serta tes observasi teknik antisipasi jatuhan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi liner sederhana yang diperoleh dari tingkat *core strength* (X1), hasil dari *flexibility* (X2) dan hasil tes antisipasi jatuhan dengan tangkapan (Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *core strength* berhubungan positif dengan kemampuan antisipasi jatuhan dengan tangkapan, sedangkan fleksibilitas juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan tersebut. Analisis korelasi ganda memperlihatkan hubungan kuat antara *core strength* dan fleksibilitas secara bersamaan terhadap kemampuan antisipasi jatuhan dengan tangkapan ($r = 0,719$; $F_{hitung} = 14,424 > F_{tabel} = 3,35$). Kesimpulannya, pengembangan kekuatan inti dan fleksibilitas tubuh merupakan aspek penting dalam meningkatkan performa bertahan atlet pencak silat. Disarankan agar pelatih dan atlet rutin mengintegrasikan latihan penguatan *core* dan fleksibilitas untuk memaksimalkan kemampuan pertahanan serta antisipasi jatuhan.

Kata Kunci: *core strength*, fleksibilitas, antisipasi jatuhan, tangkapan, pencak silat.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CORE STRENGTH AND FLEXIBILITY
IN ANTICIPATING FALLS USING PENCAK SILAT TECHNIQUES AT
THE ASSKAF CLUB**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between core strength and flexibility on the ability to anticipate falls with catches in ASSKAF Club pencak silat athletes. In pencak silat, the ability to anticipate falls is important for the effectiveness of defense and athlete safety. Core muscle strength and flexibility play a role in maintaining balance, stability, and the body's reaction to an opponent's attack. This study used a quantitative method with a correlational approach. The research population consisted of 45 pencak silat athletes from the ASSKAF Club, with a sample of 30 athletes selected using purposive sampling. The instruments used included a core strength test (plank test), a flexibility test (sit and reach test), a fall anticipation test with a catch, and an observation test of fall anticipation techniques. Data analysis in this study used simple linear regression techniques obtained from core strength levels (X1), flexibility results (X2), and fall anticipation test results with catches (Y). The results showed that core strength was positively related to fall anticipation ability with catches, while flexibility also had a significant effect on this ability. Multiple correlation analysis showed a strong relationship between core strength and flexibility simultaneously on the ability to anticipate falls with catches ($r = 0.719$; $F_{count} = 14.424 > F_{table} = 3.35$). In conclusion, developing core strength and body flexibility are important aspects in improving the defensive performance of pencak silat athletes. It is recommended that coaches and athletes routinely integrate core strengthening and flexibility exercises to maximize defensive abilities and fall anticipation.

Keywords: core strength, flexibility, fall anticipation, catch, pencak silat

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur alhamdulillah senantiasa penulis panjatkan rasa syukur ini kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul “Hubungan Antara *Core Strength* Dan *Flexibility* Dengan Antisipasi Jatuhan Pada Teknik Tangkapan Pencak Silat Klub Asskaf” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak Dr. Bayu Nugraha, M. Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Hendro Wardoyo, M. Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Dr. Bayu Nugraha, M. Pd selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Dr. Iman Sulaiman, M. Pd selaku Pembimbing Akademik, Pihak KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua yang terkasih atas doa, dukungan dan semangat yang diberikan selama penulis menyelesaikan studi.

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

Jakarta, 25 Oktober 2025

ANR

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini dengan baik. Karya ini juga penulis persembahkan kepada:

1. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, Neovela Tristian dan Rafdinal Sjoftan, atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti. Segala pencapaian dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari pengorbanan dan dorongan yang diberikan. Semoga karya ini dapat menjadi wujud rasa terima kasih dan memberikan kebanggaan bagi Mama dan Papa tercinta.
2. Penulis menyampaikan terima kasih kepada saudara tercinta, Aulia Nabilah Rafdinal (Bila), atas bantuan, waktu, dan dukungan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada adik-adik tercinta.
3. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada SixTONES, grup musik Jepang yang melalui karya-karyanya telah menjadi sumber motivasi dan penguat mental selama masa penulisan skripsi ini. Lagu mereka yang berjudul **“GONG”** dengan lirik *“They think I'm a loser, but truth, I'm a ruler. What doesn't kill me makes me stronger. Brothers and sisters We'll stick together They think I'm a loser No, I'm a ruler”* menjadi pengingat bahwa setiap rintangan adalah bagian dari proses menuju kekuatan dan keberhasilan.

4. Kepada anggota SixTONES yang beranggota Tanaka Juri, Taiga Kyomoto, Hokuto Matsumura, Jesse Lewis, Yugo Kochi, dan terlebih untuk Shintaro Morimoto, terimakasih sudah hadir memberi dukungan dan warna dalam setiap kegiatan penulis.
5. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada sahabat tercinta Amanda Desvita Sopandi (Ikyo). Terima kasih atas setiap dukungan, tawa, dan kata penyemangat yang selalu hadir di setiap masa sulit. Kehadiranmu tidak hanya memberikan semangat baru, tetapi juga menjadi pengingat bahwa perjuangan ini tidak harus dijalani dengan beban, melainkan dengan hati yang ikhlas dan penuh keyakinan.
6. Teman-teman seperjuangan THE RABEL'S, terima kasih atas kebersamaan, tawa, dukungan, dan kerja sama yang luar biasa selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Pencak Silat	11
2. Teknik dasar pencak silat.....	13
3. Sikap kuda-kuda.....	13
4. Dasar-dasar hindaran.....	15
5. Tangkisan	16
6. Pukulan.....	22
7. Tendangan.....	29
8. Hakikat latihan	33
9. Prinsip-prinsip Dasar Latihan	34
10. Hakikat Core Strength.....	35
11. Hakikat Flexibility	41
12. Teknik Jatuhan	44
13. Antisipasi Jatuhan	52

14. Hakikat Karakteristik Usia Remaja Dan Dewasa	55
e) Kerangka Berpikir.....	57
f) Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	60
A. Tujuan Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
1. Tempat	60
2. Waktu Penelitian	60
C. Metode Penelitian	60
D. Desain Penelitian	62
E. Populasi dan sampel	62
F. Instrumen penelitian	63
G. Prosedur pengumpulan data.....	69
H. Analisis data.....	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	81
A. Deskripsi Data	81
B. Pengujian hipotesis	87
C. Pembahasan hasil penelitian	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	101
RIWAYAT HIDUP	115

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Elakan.....	15
2. Egosan	16
3. Kelitan	16
4. Tangkisan Tepis	17
5. Tangkisan Gedik.....	17
6. Tangkisan Kelit	18
7. Tangkisan Siku	18
8. Tangkisan Jepit Atas.....	19
9. Tangkisan Potong	19
10. Tangkisan Sangga.....	20
11. Tangkisan Galang.....	20
12. Tangkisan Kepruk	21
13. Tangkisan Kibas	21
14. Tangkisan Lutut.....	22
15. Pukulan Depan	22
16. Pukulan Samping.....	23
17. Pukulan Sangkol.....	23
18. Pukulan Lingkar	24
19. Tebasan.....	24
20. Tebangan	25
21. Sangga	25
22. Tamparang.....	25
23. Kepret.....	26
24. Tusukan	26
25. Totokan.....	27
26. Patukan	27
27. Cengkeraman.....	27

28. Getusan.....	28
29. Sikuan.....	28
30. Dobrakan	29
31. Tendangan Lurus.....	29
32. Tendangan T.....	30
33. Tendangan Belakang	30
34. Tendangan Sabit.....	31
35. Gelanggang.....	31
36. Perlengkapan Pertandingan	32
37. Perlengkapan Latihan	32
38. <i>Rectus Abdominus</i>	36
39. <i>Obliques</i>	36
40. <i>Transversus abdominis</i>	37
41. <i>Erector spinae</i>	37
42. <i>Multifidus</i>	38
43. <i>Quadratus lumborum</i>	38
44. <i>Diafragma</i>	39
45. Sapuan Tegak	45
46. Sapuan Rebah.....	46
47. Guntingan Depan.....	47
48. Guntingan Belakang.....	48
49. Guntingan Belakang	50
50. Elakan dan Hindaran	51
51. Tangkapan	51
52. Konstelasi Penelitian	62
53. Tes <i>plank</i>	66
54. Tes <i>sit and reach</i>	68
55. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Core Strength</i>	83
56. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Flexibility</i> Wanita	84
57. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Flexibility</i> Pria	85
58. Histogram Distribusi Frekuensi Antisipasi Jatuhan dengan tangkapan	87

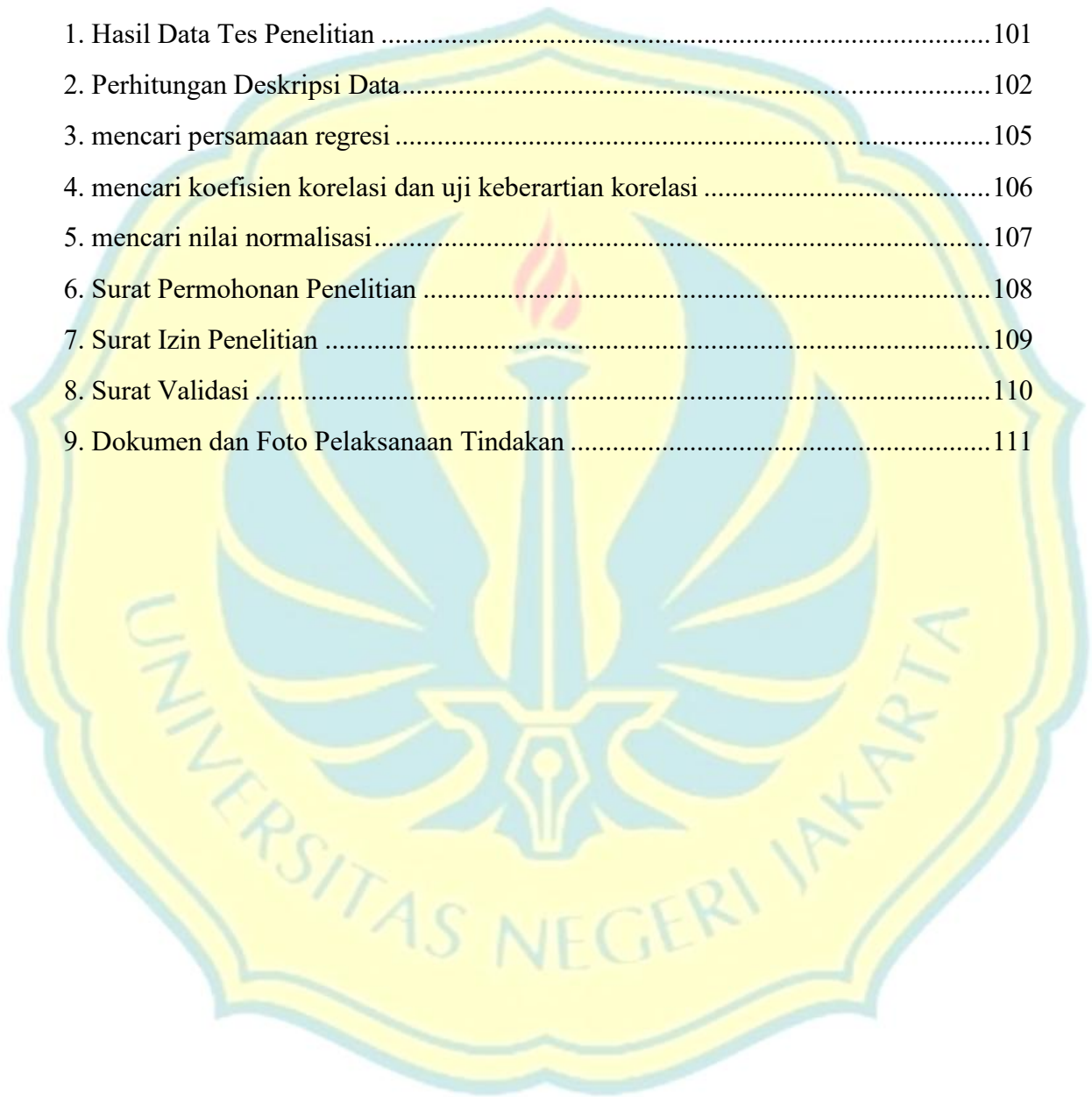
DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Norma Tes <i>Core strength</i>	70
2. Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	71
3. Tes Antisipasi Jatuhan	72
4. data hasil penelitian	81
5. distribusi frekuensi <i>core strength</i>	82
6. distribusi frekuensi <i>flexibility</i> wanita	83
7. distribusi frekuensi <i>flexibility</i> pria	85
8. distribusi frekuensi antisipasi bantingan	86
9. uji keberartian koefisien korelasi (X_1) terhadap (Y)	87
10. uji keberartian koefisien korelasi (X2) wanita terhadap (Y)	89
11. uji keberartian koefisien korelasi (X2) pria terhadap (Y)	90
12. uji keberartian koefisien korelasi (X1) dan (X2) wanita dengan (Y)	91
13. uji keberartian koefisien korelasi (X1) dan (X2) pria dengan (Y)	92
14. Tabel normalitas	93
15. Tabel normalitas	94
16. Tabel normalitas	95

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Data Tes Penelitian	101
2. Perhitungan Deskripsi Data.....	102
3. mencari persamaan regresi	105
4. mencari koefisien korelasi dan uji keberartian korelasi	106
5. mencari nilai normalisasi.....	107
6. Surat Permohonan Penelitian	108
7. Surat Izin Penelitian	109
8. Surat Validasi	110
9. Dokumen dan Foto Pelaksanaan Tindakan	111



Intelligentia - Dignitas