

**PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY EXERCISE UNTUK
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIK PADA PEMAIN
SEPAK BOLA PUTRA MAOSPATI DI KABUPATEN MAGETAN**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :
GALUH LUBRIKA CHANDRA RINI
J120151093

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY EXERCISE UNTUK
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIK PADA PEMAIN SEPAK
BOLA PUTRA MAOSPATI DI KABUPATEN MAGETAN**

Proposal ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian proposal

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

GALUH LUBRIKA CHANDRA RINI

J120151093

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Dwi Rosella Komalasari S.Fis.,M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dosen Penguji Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan diterima untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan program pendidikan S1 Fisioterapi.

Hari : Selasa
Tanggal : 19 Juli 2016

Tim Penguji Skripsi

Nama terang		Tanda tangan
Penguji I	Dwi Rosella Komalasari, S.Fis, M.Fis	()
Penguji II	Yulisna Mutia Sari, SSt.Ft., M.Sc (GRS)	()
Penguji III	Totok Budi Santoso, S.Fis, M.PH	()

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwaji M. Kes)

NIP. 195311231983031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakseimbangan dalam pernyataan saya diatas, maka saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 19 Juli 2016

Penulis,



GALUH LUBRIKA CHANDRA RINI

NIM. J120151093

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah dengan sungguh – sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Allah SWT kamu berharap”

(QS. Alam Nasyrah)

“Apabila di dalam diri seseorang masih ada rasa malu dan takut untuk berbuat suatu kebaikan, maka jaminannya bagi orang tersebut adalah tidak bertemunya ia dengan kemajuan

(Bung Tomo)

“Selama banteng – banteng Indonesia masih memiliki darah, saya tidak akan menyerah

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-Nya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Sholawat serta salam selalu terucap kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi sosok suri tauladan. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak dan mama yang senan tiasa memberikan motivasi, membimbing dan memanjatkan doa dalam setiap sujudnya. Terima kasih atas semuanya, skripsi ini ku persembahkan sebagai salah satu bukti baktiku.
2. Ibu Dwi Rosella Komallasari S.Fis, M.Fis yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan sehingga tersusunlah Skripsi ini.
3. Teman-teman seperjuangan S1 Fisioterapi 2015. Terimakasih atas semangat dan kebersamaannya selama ini dan teruslah belajar agar kalian bias menjadi orang hebat untuk orang lain.
4. Sahabatku Amzy Farahnaz, Rinda Aulia Novitasari, Isnaini Kusuma Dewi, Volvaria Dinar. Terimakasih atas kebersamaannya, dan yang selalu menyemangatiku.

KATA PENGANTAR

Mengucap syukur “ Alhamdulillah “ penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmad, taufik dan hidayah-Nya serta dengan usaha sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memenuhi satu tugas akhir

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan karya tulis ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materiil hingga terselesaikannya proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof.Bambang Setiadji selaku Rektor Universitas Muhammdiyah Surakarta.
2. Bapak Dr.Suwadji M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati SSt.FT., M.Sc. selaku Kepala Prodi Fisioterapi.
4. Ibu Dwi Rosella Komalasari S.Fis., M.Fis selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingannya dari awal penulis hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Dosen – dosen Prodi Fisioterapi yang telah mengajarkan berbagai ilmu kepada penulis
6. Staf dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

7. Ayah dan Ibu tercinta yang telah banyak membantu dan mendorong semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman- teman terbaikku, yang selalu memberikan motivasi kepada penulis.
9. Pihak-pihak lain yang tidak penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan skripsi ini hingga skripsi ini selesai

Akhirnya dengan kerendahan hati penulis berharap semoga skripsi yang telah tersusun ini dapat berguna sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya. Dan sedikit banyak akan menambah khasanah bagi dunia keilmuan dan pendidikan. Pada akhirnya akan dapat bermanfaat bagi kalangan akademik pada khususnya dan pada masyarakat luas pada umumnya. Penulis berharap semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada mereka yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sukoharjo, April 2016

Penulis

ABSTRAK
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
Skripsi, Juni 2016
32 Halaman

GALUH LUBRIKA CHANDRA RINI
PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY EXCERCISE UNTUK
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIK PADA PEMAIN SEPAK
BOLA PUTRA MAOSPATI DI KABUPATEN MAGETAN
(Dibimbing Oleh : Dwi Rosella Komalasari S.Fis, M.Fis)

Latar Belakang : Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling digemari di segala lapisan masyarakat Indonesia, dari anak-anak sampai dewasa terutama laki-laki. Para pemain sepak bola membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik yang dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan pemain sepak bola. Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap permainan tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik, yaitu kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan reaksi. keseimbangan adalah kemampuan dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau saat melakukan gerakan (*dinamik balance*). Keseimbangan berfungsi untuk mengurangi resiko cedera, meningkatkan kerja otot. Terdapat banyak metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan, diantaranya adalah core stability exercise. Core stability Exercise menggambarkan kemampuan untuk mengontrol posisi dan pergerakan bagian tengah tubuh.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh core stability exercise untuk meningkatkan keseimbangan dinamik pada pemain sepak bola putra maospati di kabupaten magetan.

Hasil : Setelah dilakukan latihan core stability exercise 2kali selama 4 minggu, didapatkan hasil pada kelompok perlakuan dengan nilai signifikansi anterior kanan (p)=0,005, anterior kiri (p)=0,003, posteromedial kanan (p)=0,007, posteromedial kiri (p)=0,005, medial kanan (p)=0,018, medial kiri (p)=0,009 atau $p < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh pemberian latihan core stability exercise. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai signifikansi anterior kanan (p)=0,317, anterior kiri (p)=1,000, posteromedial kanan (p)=1,000, posteromedial kiri (p)=0,317, medial kanan (p)=0,317, medial kiri (p)=0,180 maka dapat ditarik kesimpulan tidak adanya pengaruh pada kelompok kontrol.

Kesimpulan : Pemberian latihan Core stability exercise pada kelompok perlakuan dapat meningkatkan keseimbangan dinamik pada pemain sepak bola putra maospati di Kabupaten Magetan, Sedangkan tidak adanya pengaruh peningkatan keseimbangan dinamik pada kelompok kontrol yang tidak diberikan core stability exercise.

Kata Kunci : Sepak Bola, Keseimbangan Dinamik, Core Stability Exercise

ABSTRACT
Undergraduate PHYSIOTHERAPY COURSES
THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF
SURAKARTA
Theses, June 2016
32 Pages

GALUH LUBRIKA RINI CHANDRA
INFLUENCE THE GRANTING OF CORE STABILITY FOR IMPROVED
DYNAMICAL BALANCE EXCERCISE ON A FOOTBALL
PLAYER SON MAOSPATI IN MAGETAN REGENCY
(Guided By: Rosella Komalasari Dwi S. Fis, M. Fis)

Background: football is one of the most popular sports in Indonesia all walks of life, from children to adults especially men. Football players need physical ability elements that can give impact on the skills of football players. The quality of the basic engineering skills to play any game of physical condition factors, namely the speed, accuracy, strength, flexibility, agility, balance, endurance, coordination, and reaction. balance is the ability in maintaining posture and position the body properly at the time of standing (static balance) or when performing the movement (dynamic balance). Balance serves to reduce the risk of injury, improve the work of the muscles. There are many methods of exercise to improve balance, including the core stability exercise. Core stability Exercise illustrates the ability to control the position and movement of the middle part of the body.

Objective: this research aims to know the influence of core stability exercise to improve dynamic balance on the football player's son maospati in magetan.

Results: core stability exercise after exercise 2 times for 4 weeks, obtained as a result of the treatment with the highest significance of the anterior right (p) = 0.005, anterior to the left (p) = 0.003, posteromedial right (p) = 0.007, posteromedial left (p) = 0.005, medial right of 0,018 = (p), medial to the left (p) = 0,009 or p 0.05 then can be withdrawn < conclusions the existence of core stability exercises influence the awarding of the exercise. Whereas in the control group obtained the result value of the significance of the anterior right (p) = 0,317, anterior to the left (p) = 1,000, posteromedial right (p) = 1,000, posteromedial left (p) = 0,317, medial right (p) = 0,317, medial to the left (p) = 0.180 a conclusion can be drawn then the lack of influence on the control group.

Conclusion: the granting practice Core stability exercise in group treatment can increase the dynamic balance on the football player's son at maospati, Magetan while the absence of influence of the dynamic balance of the improvement in the control group not given core stability exercise.

Keywords: Football, Dynamic Balance, Core Stability Exercise

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
HALAMAN DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Definisi Keseimbangan.....	5
B. Core Stability Exercise.....	8
C. Kerangka Berfikir.....	16
D. Kerangka Konsep	17
E. Hipotesis.....	17

BAB III METODELOGI PENELITIAN	18
A. Rancangan Penelitian.....	19
B. Tempat dan waktu peneltian.....	19
C. Populasi dan sample.....	19
D. Instrument penelitian.....	20
E. Definisi Konseptual.....	20
F. Definisi Operasional.....	21
G. Jalannya penelitian	22
H. Teknik analisis data.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	24
A. Gambaran Umum.....	24
B. Karakteristik Berdasarkan Responden.....	25
C. Analisis Data.....	27
D. Pembahasan.....	29
E. Keterbatasan Penelitian.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Core Stability The Plank.....	10
Gambar 2.2 Gerakan Core Stability Oblique plank	11
Gambar 2.3 Gerakan Core Stability Static leg and back.....	12

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur	25
Tabel 4.2 Distribusi Pre test dan Post test kelompok perlakuan	25
Tabel 4.3 Diskripsi Pre test dan Post test kelompok kontrol	26
Tabel 4.4 Hasil Uji pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.....	28
Tabel 4.5 Hasil Uji beda pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.....	28