

**PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN DENGAN *WOBBLE BOARD*
TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH: STATIS
PEMAIN BOLA VOLI UNIT BOLA VOLI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Fisioterapi

Disusun Oleh :

AVI SENNA ZAHRA

J120 140 103

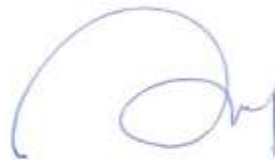
**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**“ PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN DENGAN *WOBBLE BOARD*
TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH: STATIS
PEMAIN BOLA VOLI UNIT BOLA VOLI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA”**

Telah Disetujui Pembimbing Untuk Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Arif Pristianto, SST.FT., M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN DENGAN *WOBBLE BOARD*

TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH: STATIS

PEMAIN BOLA VOLI UNIT BOLA VOLI UNIVERSITAS

MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

Avi Senna Zahra

J120140103

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Kamis 8 Maret 2018

Menyetujui,

Penguji

Tanda Tangan

1. Arif Pristianto, SST.FT., M.Fis.
2. Farid Rahman, SST.FT., M.OR
3. Agus Widodo, SST.FT., M.Fis



**Mengetahui
Dekan FIK UMS**



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Avi Senna Zahra

Nim : J120140103

Program studi : S1 Fisioterapi

Judul : “Pengaruh Latihan Keseimbangan Dengan *Wobble Board* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh: Statis Pemain Bola Voli Unit Bola Voli Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 20 Februari 2018

Penulis



Avi Senna Zahra

J120 140 103

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT, pemilik semesta alam, dan sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita yakni Nabi Muhammad SAW.

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
2. Wanita terhebatku (independent woman) yaitu Ibu Ngatinah, S.Pd yang menjadi semangat dan moodbooster untuk saya bertahan dan berjuang sehingga skripsi ini terselesaikan.
3. Laki-laki yang selalu tak henti mengirimkan do'a nya serta bekerja keras yaitu Bapak Muryadi.
4. My sister yakni Ihsan Hanif Firdaus, M.Pd yang selalu memberi inspirasi dan selalu memberi support.
5. My beloved yaitu Kukut Lestapa Kalma, S.fis.,Ftr yang selalu ada dan punya ribuan waktu untuk menyemangati saya.
6. Sahabat seperjuangan dwi putrian, selfi ulfa, ratu nawang, nia rusma, nisa tancil, kartika, vella, dara astri yang selalu jadi temen penampung masalah dan penyemangat kuliah.
7. Keluarga besar sportphysiouns yang menjadi keluarga kedua saya, tempat mencari ilmu, mencari saudara dan mencari pengalaman.
8. Terimakasih untuk teman-teman fisioterapi kelas c dan fisioterapi angkatan 2014 untuk waktu dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama, sukses untuk kita semua.

MOTTO

“Boleh Jadi Kamu Membenci Sesuatu, Padahal Ia Amat Baik Bagimu,
Dan Boleh Jadi (Pula) Kamu Menyukai Sesuatu, Padahal Ia Amat
Buruk Bagimu; Allah Mengetahui, Sedang Kamu Tidak Mengetahui”
(QS. Al-Baqarah: 216)

“Apapun Yang Terjadi Hari Ini, Ingatlah. Jadikan Pelajaran
Dikemudian Hari, Selalu Ada Hikmah Di Balik Setiap Kejadian
Dalam Hidup”

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrahim,

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, taufik, hidayah dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN DENGAN *WOBBLE BOARD* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH: STATIS PEMAIN BOLA VOLI UNIT BOLA VOLI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA”** dengan lancar dan tidak mendapat halangan apapun. Proposal skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, SST.FT., MSc., selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4. Arif Pristianto, SST. FT., M.Fis., selaku pembimbing. Kami ucapkan terimakasih atas bimbingan, motivasi, arahan dan nasihat yang telah diberikan dalam penyelesaian proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya proposal skripsi dapat memberikan manfaat dan penerapan dilapangan dapat dikembangkan lebih lanjut.

Surakarta, November 2017



penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	6
1. Permainan Bola voli.....	6
2. Keseimbangan.....	9
3. <i>Wobble Board</i>	16
B. Kerangka Pikir.....	19
C. Kerangka Konsep	20
D. Hipotesis	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	21
B. Metode Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	22
D. Variabel	23
E. Defenisi Konseptual.....	23

F. Definisi Operasional	24
G. Jalannya Penelitian	25
H. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian	27
B. Karakteristik Responden	28
1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia	28
2. Karakteristik Sampel Berdasarkan IMT	29
3. Karakteristik Sampel Berdasarkan Keseimbangan.....	29
C. Hasil Uji Statistik	30
1. Uji Normalitas	30
2. Uji Pengaruh sebelum dan sesudah latihan terhadap keseimbangan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.....	31
3. Uji Beda Pengaruh pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	32
D. Pembahasan.....	33
1. Usia	33
2. IMT	34
3. Pengaruh Latihan Keseimbangan Dengan <i>Wobble Board</i> Terhadap Keseimbangan Tubuh: Statis Pada Kelompok Perlakuan.....	35
4. Pengaruh Latihan Keseimbangan Tanpa <i>Wobble Board</i> (Permukaan Stabil) Terhadap Keseimbangan Tubuh: Statis Pada Kelompok Kontrol	38
5. Perbandingan Kelompok Perlakuan Dengan <i>Wobble Board</i> Dan Kelompok Kontrol Tanpa <i>Wobble Board</i> Terhadap Keseimbangan Tubuh: Statis Pemain Bola Voli di UBV UMS	40
E. Keterbatasan Peneltian	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap Persiapan	8
Gambar 2.2 Sistem lever	9
Gambar 2.3 Sistem Visual.....	12
Gambar 2.4 Sistem Vestibular	13
Gambar 2.5 Sistem Somatosensoris	14
Gambar 2.6 <i>Stork Stand Test</i>	16
Gambar 2.7 <i>Wobble Board</i>	17
Gambar 2.8 Kerangka Pikir.....	19
Gambar 2.9 Kerangka Konsep	20

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Data Normatif untuk Keseimbangan.....	16
Tabel 3.1. Data Normatif untuk Keseimbangan.....	24
Tabel 4.1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia	28
Tabel 4.2. Karakteristik Sampel Berdasarkan IMT	29
Tabel 4.3. Karakteristik Sampel Berdasarkan Keseimbangan	29
Tabel 4.4. Hasil Uji Normalitas.....	31
Tabel 4.5. Hasil Uji <i>wilcoxon</i> terhadap pengaruh keseimbangan	31
Tabel 4.6. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Prosedur *Stork Stand Test*
- Lampiran 2 Lembar Pernyataan (Informed Constant)
- Lampiran 3 Data Mentah Hasil Penelitian
- Lampiran 4 Data SPSS kelompok perlakuan
- Lampiran 5 Data SPSS kelompok kontrol
- Lampiran 6 Lembar Absen Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Selesai Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Ethical Clearance
- Lampiran 10 Dokumentasi

**PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN DENGAN *WOBBLE BOARD*
TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH: STATIS
PEMAIN BOLA VOLI UNIT BOLA VOLI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang: keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dipenuhi dalam sebuah pertandingan. Penurunan keseimbangan menyebabkan pemain voli kesulitan untuk menstabilkan posisi awal dan pengembalian bola lawan. Keseimbangan dapat ditingkatkan dengan pemberian latihan menggunakan *wobble board*.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan keseimbangan dengan *wobble board* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh: statis pemain bola voli di UBV UMS.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental design* dengan menggunakan pendekatan *two pretest-posttest with control group design*. Subyek dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok perlakuan diberikan latihan keseimbangan dengan *wobble board* sedangkan kelompok kontrol diberikan latihan keseimbangan tanpa *wobble board*. Pengukuran *pretest* dan *posttest* menggunakan *Stork Stand Test*. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*, uji pengaruh menggunakan uji *Wilcoxon*, uji beda pengaruh menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil perlakuan yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh bahwa latihan keseimbangan dengan *wobble board* berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan tubuh: statis pemain bola voli di UBV UMS. Uji statistik untuk uji pengaruh latihan keseimbangan dengan *wobble board* menggunakan *Wilcoxon* didapat $p = 0,002 (<0,05)$. Sedangkan untuk uji beda pengaruh menggunakan *Mann Whitney* didapat $p = 0,000 (<0,05)$.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan keseimbangan dengan *wobble board* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh: statis pemain bola voli di UBV UMS.

Kata Kunci: keseimbangan, kondisi fisik, *wobble board*, pemain bola voli

**THE EFFECT OF BALANCE EXERCISE WITH WOBBLE BOARD
TOWARDS BODY BALANCE ENHANCEMENT: STATIC
VOLLEYBALL PLAYER VOLLEYBALL UNIT MUHAMMADIYAH
SURAKARTA UNIVERSITY**

ABSTRACT

Background: Balance is one component of physical condition which must be fulfilled in a competition. A decrease in balance cause a volleyball player difficulty to stabilize the starting position and return the opponent ball. Balance can be enhancing by giving exercise using Wobble Board.

Objectives: Aim of this study was know enhanced one exercise method that promote balance using Wobble Board towards body balance enhancement: static volleyball player in UBV UMS.

Methods: This research used method quasi experimental design by using two pretest-posttest approach with control group design. The subjects were divided into two groups. The treatment group was enhaged balance exercise using Wobble Board while control group was given balance exercise without Wobble Board. The measurement pretest and posttest using Stork Stand Test. Normality test using Shapiro Wilk Test, effect test using Wilcoxon Test. Test different effect using Mann Whitney Test.

Research Results: Based on the result of the treatment that has been done by researcher, the result obtained that balance exercise using Wobble Board effect the increasing of body balance: Static volleyball player in UBV UMS. Statistical test for test effect balance exercise using Wobble Board used Wilcoxon $P = 0,002$ ($<0,05$). While for test different effect using Mann Whitney $P = 0,000$ ($<0,05$).

Conclusion: By the result of the study, conclude that there is effect positive of balance exercise using Wobble Board toward body balance enhancement: Static volleyball player in UBV UMS.

Key word: Balance, Physical Condition, Wobble Board, Volleyball Player.