

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI *SQUAT* TERHADAP
PENGUATAN *CORE STABILITY* PADA PEMAIN BASKET
SMA NEGERI 3 SURAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun oleh:

HAKNY KUSUMA MAULANA ARKAN

J120140112

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

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI *SQUAT* TERHADAP PENGUATAN *CORE STABILITY* PADA PEMAIN BASKET SMA NEGERI 3 SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

Diajukan Oleh:

HAKNY KUSUMA MAULANA ARKAN

J120140112



Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Farid Rahman', followed by a horizontal line.

Farid Rahman, SST.FT., M.OR

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI *SQUAT* TERHADAP
PENGUATAN *CORE STABILITY* PADA PEMAIN BASKET SMA NEGERI
3 SURAKARTA**

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

Hakny Kusuma Maulana Arkan

J120140112

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Senin, 2 April 2018

Menyetujui,

Penguji

Tanda Tangan

1. Farid Rahman, SST.FT., M.OR. ()

2. Arif Pristianto, SST.FT., M.Fis ()

3. Wijianto, SST.FT., M.OR ()

Mengetahui

Dekan FIK UMS



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hakny Kusuma Maulana Arkan
Nim : J120140112
Program studi : S1 Fisioterapi
Judul : “Pengaruh Latihan Modifikasi *Squat* Terhadap Penguatan *Core Stability* Pada Pemain Basket SMA Negeri 3 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 Maret 2018

Penulis



Hakny Kusuma Maulana Arkan

J120 140 112

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran 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. Pahlawan dan kepala keluarga terhebat yaitu Papa saya Sunarwan yang selalu berjuang serta memberikan bimbingan untuk saya dan adik – adik.
3. My lovely mother yakni Mama Ari Harjanti yang berada disisi Allah SWT di Surga dan selalu menjadi inspirasi saya selama ini.
4. Kedua adik saya Reyhan dan Keisha yang selalu memberi support dan pemacu dalam mengerjakan skripsi.
5. Fauzia Ichlasul Sekar yang selalu ada dan bersabar dalam menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga besar Sportphysio UMS yang menjadi tempat mencari ilmu, mencari saudara dan mencari pengalaman.
7. Terima kasih untuk teman-teman fisioterapi kelas c dan fisioterapi angkatan 2014 untuk waktu dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama, sukses untuk kita semua.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah : 6-8)

“Melakukan untuk yang terbaik , berharap untuk yang terbaik dan bersiap untuk yang terburuk.”

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrahim,

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, taufik, hidayah dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI SQUAT TERHADAP PENGUATAN CORE STABILITY PADA PEMAIN BASKET SMA NEGERI 3 SURAKARTA**” dengan lancar dan tidak mendapat halangan apapun. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan 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. Farid Rahman, SST.FT., M.OR selaku pembimbing. Kami ucapkan terimakasih atas bimbingan, motivasi, arahan dan nasehat yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.

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

Surakarta, November 2017

penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori.....	5
1. Basket.....	5
2. Komponen Fisik.....	7

3. <i>Core Stability</i>	9
4. Anatomi Terapan	11
5. Modifikasi <i>Squat</i>	13
6. Mekanisme Penguatan <i>Core Stability</i> dengan Latihan Modified Squat	18
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berfikir	21
D. Kerangka Konsep	22
E. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Rancangan	23
B. Tempat dan waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
D. Identifikasi Variabel	26
E. Definisi Konseptual	26
1. <i>Core Stability</i>	26
2. Modifikasi <i>Squat</i>	26
F. Definisi Operasional	27
1. Modifikasi <i>Squat</i>	27
2. Instrumen Pengukuran <i>Core Stability</i>	28
G. Jalannya Penelitian	28

H. Teknik analisis data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Gambaran Umum Penelitian	31
B. Karakteristik Responden	32
C. Hasil Uji Statistik	34
D. Pembahasan.....	36
1. Pengaruh modifikasi <i>squat terhadap penguatan Core</i> <i>Stability pemain basket.</i>	36
2. Perbandingan Kelompok Perlakuan Dengan Latihan Modifikasi Squat Dan Kelompok Kontrol Dengan Latihan Bridging Terhadap Penguatan Core Stability Pemain Basket SMA Negeri 3 Surakarta.....	39
E. Keterbatasan Penelitian	40
BAB V PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2:1. <i>Core muscles</i>	9
Gambar 2:2. Otot <i>core</i> belakang.....	12
Gambar 2:3. Otot <i>core</i> depan.....	12
Gambar 2:4. <i>Overhead Squat</i>	16
Gambar 2:5. <i>Overhead squat finish position</i>	16
Gambar 2.6 Kerangka berfikir.....	21
Gambar 2.7 Kerangka konsep.....	22

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Rumusan.....	23
Tabel 3.2. Agenda Rancangan Penelitian	24
Tabel 3.3. Jadwal Latihan	27
Tabel 4.1 Deskripsi Usia.....	32
Tabel 4.2 Hasil Penelitian Berdasarkan Kekuatan dan Stabilitas (poin)	33
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Wilcoxon terhadap pengaruh kekuatan dan stabilitas</i>	35
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Mann-Whitney antara kelompok perlakuan dan kelompok control</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Prosedur Latihan Modifikasi *Squat*
- Lampiran 2 Instrumen Pengukuran
- Lampiran 3 Form Penelitian Penguatan *Core Stability*
- Lampiran 4 Data SPSS kelompok perlakuan
- Lampiran 5 Data SPSS kelompok kontrol
- Lampiran 6 Form Absen Penelitian
- Lampiran 7 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 9 *Ethical Clearance Letter*
- Lampiran 10 Dokumentasi

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI *SQUAT* TERHADAP
PENGUATAN *CORE STABILITY* PADA PEMAIN BASKET SMA NEGERI
3 SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang: Core yang stabil merupakan kunci bagi tubuh untuk dapat bergerak dan menjaga keseimbangan dengan baik. Core yang lemah akan mengakibatkan pemain basket mempunyai kemungkinan terjadi robek otot, cedera sendi, hingga resiko cedera yang lebih besar. Core ini dapat diperkuat kemampuannya untuk menstabilkan tubuh dengan latihan modifikasi *squat*.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi *squat* terhadap penguatan *core stability* pada pemain basket SMA Negeri 3 Surakarta.

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 modifikasi *squat* sedangkan kelompok kontrol diberikan latihan *bridging*. Pengukuran *pretest* dan *posttest* menggunakan *Core muscle strength and stability 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 modifikasi *squat* berpengaruh terhadap penguatan *core stability* pada pemain basket SMA Negeri 3 Surakarta. Uji statistik untuk uji pengaruh modifikasi *squat* menggunakan *Wilcoxon* didapat $p = 0,004 (<0,05)$. Sedangkan untuk uji beda pengaruh menggunakan *Mann Whitney* didapat $p = 0,001 (<0,05)$.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa latihan modifikasi *squat* berpengaruh terhadap penguatan *core stability* pada pemain basket SMA Negeri 3 Surakarta.

Kata Kunci: core stability, modifikasi *squat*, pemain basket, core

**THE IMPACT OF MODIFICATION SQUAT EXERCISE THO THE
STRENGTHENING OF CORE STABILITY OF THE BASKETBALL
PLAYER IN SMA NEGERI 3 SURAKARTA**

ABSTRACT

Background: A stable core is the key for the body to move and maintain the balance to keep stable. A weak core will result in basketball players having the possibility of muscle tearing, joint injury, and to a greater risk of injury. This core can be strengthened by its ability to stabilize the body with a squat modification exercise

Objectives: Aim of this study was know the effect of squat modification exercise on strengthening core stability in basketball player SMA Negeri 3 Surakarta

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 given squat modification while the control group was given with bridging exercise . The pretest and posttest measurements use the Core muscle strength and stability 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, it was found that squat modification affects the strengthening of core stability in basketball players SMA Negeri 3 Surakarta. The statistical test to test the effect of squat modification using Wilcoxon was obtained $p = 0,004 (<0,05)$. While for difference test of influence using Mann Whitney got $p = 0,001 (<0,05)$.

Conclusion: From the results of research that can be concluded that the modification of squats exercise affect the of strethngthened core stability on basketball players SMA Negeri 3 Surakarta

Key word: Modified squat, core stability, basketball player, core