

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN *CORE STABILITY* DENGAN
KECEPATAN LARI**

(Studi Korelasional pada Pemain Futsal di SMA N 2 Sukoharjo dan SMA Batik 1)



Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana

Fisioterapi

Oleh :

SEFHILA PUTRI PRADINI UTOMO

J120140020

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN *CORE STABILITY* DENGAN
KECEPATAN LARI

(Studi Korelasional pada pemain futsal SMA N 02 Sukoharjo dan SMA Batik 1)

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Wijianto, SST.FT.,M.OR

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN
CORE STABILITY DENGAN KECEPATAN LARI**

(Studi Korelasional pada pemain futsal SMA N 02 Sukoharjo dan SMA Batik 1).

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan didepan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Sabtu
Tanggal : 28 April 2018

TIM PENGUJI SKRIPSI

Nama Penguji	Tanda Tangan
1. Wijianto, SSt.Ft., M.OR (Ketua Dewan Penguji)	
2. Farid Rahman , Sst.Ft., M.OR (Anggota I Dewan Penguji)	
3. Arif Pristianto, Sst.Ft., M.Fis (Anggota II Dewan Penguji)	



Mengetahui,
Dekan FIK UMS


D. Nuzulazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN : 786/06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk 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 ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 28 April 2018

Penulis



Sefhila Putri Pradini Utomo

J120140020

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sefhila Putri Pradini Utomo
NIM : J120140020
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul : Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan *Core Stability*
Dengan Kecepatan Lari (Studi Korelasional pada Pemain
Futsal SMA N 02 Sukoharjo Dan SMA Batik 1).

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya orisinil saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian atau keseluruhan. Kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian deklarasi ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila dalam deklarasi ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Surakarta, 28 April 2018

Penulis



Sefhila Putri Pradini Utomo

J120140020

HALAMAN MOTO

الرحمن

“Learn

That every blossom upon this earth

can be replaced,

but never the earth itself.

Learn,

That Allah does not need us in His garden,

But we need Him to grow”.

امل

“What I want you to remember is

That even if you gave up on yourself,

Allah Won't”.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Penyang
Ya Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyang segala puji dan syukur hamba
ucapkan atas segala nikmat dan petunjuk mu, sehingga hamba dapat menyelesaikan
skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT atas semua limpahan rahmat dan hidayah yang telah
dilimpahkan memberi kesehatan, kesempatan, dan kekuatan sehingga saya
bisa menyelesaikan studi dan menyusun skripsi ini.
2. Bapak Wijianto, SST. FT., M. OR selaku pembimbing skripsi yang telah
meluangkan waktu dan penuh kesabaran untuk membimbing proses
penyusunan skripsi ini.
3. Kepada Almh Ibu saya yang memberikan dukungan, kasih sayang
,nasehat, dan motivasi dikala itu. Untuk Ayah dan Adik-Adik saya yang
selalu memberikan dukungan, doa , dan semangat yang tiada henti yang
diberikan kepada saya selama ini.
4. Teman dan sabahat saya yang tercinta Ratih, Vina, Cica, Sylvia, Annis,
Selvy, Sefhila dan Adetia yang selalu memberikan dukungan dan
dorongan satu dengan yang lainnya.
5. Rekan rekan Fisioterapi kelas A angkatan 2014 yang sudah berjuang
bersama dari semester awal sampai akhir.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah Robbil 'Alamin, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Ta'alah atas karunia dan nikmatnya saya dapat menyusun skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Skripsi yang berjudul Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan *Core Stability* Dengan Kecepatan Lari (Studi Korelasional pada Pemain Futsal SMA N 02 Sukoharjo dan SMA Batik 1).

Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, terima kasih dan penghargaan yang dalam penulis ucapkan kepada :

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, S.Pd, M.Sc. Selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Wijianto, SSt.Ft., M.OR. Selaku dosen pembimbing skripsi.

5. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Kedua Orang Tua dan segenap Keluarga. Terima kasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun.
8. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan secara materi dan moral.

Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi produk keilmuan, ilmu yang telah penulis dapatkan selama 3 tahun ini. Akhir kata, saya selaku penulis mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Surakarta, 28 April 2018

Sefhila Putri Pradini Utomo

J120140020

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN DEKLARASI	v
HALAMAN MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Futsal	7
a. Definisi Futsal	7
b. Persiapan Fisik Pemain	7

2. Kecepatan	9
a. Pengertian	9
b. Instrumen Pengukuran Kecepatan	10
3. <i>Core Stability</i>	11
a. Pengertian	11
b. Instrumen Pengukuran	13
4. Indeks Massa Tubuh	15
5. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kecepatan	17
B. Kerangka Berpikir	22
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	25
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Konseptual	26
F. Definisi Operasional	27
G. Jalannya Penelitian	31
H. Teknik Analisis Data	34
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
1. Gambaran Umum Penelitian	35

a. SMA Batik 1 Surakarta.....	35
b. SMA N 02 Sukoharjo.....	36
2. Karakteristik Data Responden.....	37
3. Hasil Uji Analisa Data.....	38
a. Uji Normalitas.....	38
b. Uji Hubungan.....	39
c. Interpretasi Koefisien Korelasi	44
B. Pembahasan	46
1. Usia.....	46
2. Indeks Massa Tubuh.....	46
3. <i>Core Stability</i>	47
4. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan <i>Core Stability</i> Dengan Kecepatan Lari	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V PENUTUP	55
A. Simpulan.....	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 The Core Muscle Strength Test.....	13
Gambar 2.2 Skema Kerangka Berpikir	22
Gambar 2.3 Skema Kerangka Konsep	23
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	24
Gambar 3.2 The Core Muscle Strength Test.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Lari <i>Sprint</i> 30 meter	11
Tabel 2.2 Kategori IMT	17
Tabel 3.1 Kategori IMT	27
Tabel 3.2 Kategori Lari <i>Sprint</i> 30 meter	28
Tabel 4.1 Distribusi Data Berdasarkan Usia	37
Tabel 4.2 Distribusi Data Berdasarkan IMT	38
Tabel 4.3 Distribusi Data Berdasarkan <i>Core Sttability</i>	38
Tabel 4.4 Uji Normalitas	39
Tabel 4.5 Koefisien <i>Model Summary</i> pada <i>output</i> Regrsi Linier IMT (X1)	39
Tabel 4.6 <i>Coefficients</i> IMT (X1)	40
Tabel 4.7 Koefisien <i>Model Summary</i> pada <i>Output</i> Regresi Linier <i>Core Stability</i> (X2)	41
Tabel 4.8 <i>Coefficients Core Stability (X2)</i>	42
Tabel 4.9 Koefisien <i>Model Summary</i> pada <i>Output</i> Regresi Linier Indeks Massa Tubuh dan <i>Core Stability</i> Secara Bersama-Sama Terhadap Kecepatan Lari	43
Tabel 4.10 Koefisien Korelasi Ganda dalam <i>Output</i> Regresi Linier Indeks Massa Tubuh dan <i>Core Stability</i> Secara Bersama-Sama Terhadap Kecepatan Lari	43
Tabel 4.11 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Ijin *Ethical Clereance*

Lampiran 2 *Ethical Clereance*

Lampiran 3 Permohonan Ijin Penelitian Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jateng

Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian

Lampiran 5 Permohonan Ijin Penelitian Kepada BP2MK

Lampiran 6 Permohonan Ijin Penelitian Kepada BP2MK

Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian BP2MK

Lampiran 8 Surat Ijin Permohonan Penelitian SMA Batik 1

Lampiran 9 Surat Balasan SMA Batik 1

Lampiran 10 Surat Balasan SMA N 2 Sukoharjo

Lampiran 11 Lembar Persetujuan

Lampiran 12 Dokumentasi

Lampiran 13 Data SPSS Uji Normalitas dan Uji Hubungan

Lampiran 14 Data Mentah