

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILILITY EXERCISE*
TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS
PADA ATLET PENCAK SILAT**



SKRIPSI

**Disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar
sarjana fisioterapi**

Oleh:

MUHAMMAD FA'IQ RAHMANDINULLAH

J 120 181 211

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILILITY EXERCISE*
TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS
PADA ATLET PENCAK SILAT**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akhir Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi**

Oleh:

MUHAMMAD FA'IQ RAHMANDINULLAH

J 120 181 211

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILILITY EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ATLET PENCAK SILAT**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program Studi S1
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

MUHAMMAD FA'IQ RAHMANDINULLAH

J 120 181 211

Hari : Rabu

Tanggal : 13 Mei 2020

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

2020

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ATLET PENCAK
SILAT**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang

Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Muhammad Fa'iq Rahmandinullah

J120181211

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc

NIK. 748

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ATLET PENCAK
SILAT**

Oleh:

**Muhammad Fa'iq Rahmandinullah
J 120 181 211**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal: 13 Mei 2020**

Pembimbing


**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIK. 748**

Penguji:

1. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc (.....)
2. Adnan Faris Naufal, S.Fis., M.Bmd (.....)
3. Wijianto, S.St.Ft., Ftr., M.OR (.....)

**Menyetujui,
Ka.Prodi Fisioterapi**


**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIK: 748**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**


**Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK. 786**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan Lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum diterbitkan/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 13 Mei 2020

Penulis,



Muhammad Fa'iq Rahmandinullah

MOTTO

“Berlomba lombalah dalam kebaikan”

- Al Baqarah: 148 –

“Dan Allah bersama orang-orang yang sabar”

QS. Al-Anfal –

Man jadda wajada

Siapa bersungguh-sungguh pasti berhasil

Man shabara zhafira

Siapa yang bersabar pasti beruntung

Man sara ala darbi washala

Siapa menapaki jala-Nya akan sampai tujuan

“Suro Diro Joyo Diningrat Lebur Dening Pangastuti”

segala kesempurnaan hidup (Kesaktian, Kepandaian, Kejayaan, dan Kekayaan)

tetap kalah jika dibandingkan dengan budi pekerti yang luhur.

“Memayu Hayuning Bawana”

Manusia hidup di dunia harus mengusahakan keselamatan, kebahagiaan dan kesejahteraan, tidak hanya untuk dirinya sendiri tapi juga untuk orang lain di sekitarnya.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- ❖ Allah Subhanahuwata'ala Rabb semesta alam yang telah memberikan kesempatan penulis merasakan kehidupan yang bermakna dan kesehatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik..
- ❖ Rasulullah Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* yang menjadi sebaik-baik suri tauladan, dan telah memperjuangkan Dien islam dengan sekuat tenaga sehingga cahayanya bisa sampai kepada penulis, dan memberikan pegangan jalan hidup yang lurus.
- ❖ Umi ku tercinta yang telah melahirkan ku dan telah merawatku sejak kecil hingga dewasa. Sungguh pengorbananmu sangat berarti besar untuk ku.
- ❖ Abah ku tercinta yang telah memberikan banyak dorongan kepada penulis dan tak pernah menyerah bekerja keras untuk menafkahi keluarga.
- ❖ Kakak dan adik-adik ku tercinta yang telah memberikan inspirasi bagi penulis.
- ❖ Pembimbing Skripsi Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., yang telah tulus membimbing hingga Skripsi ini terselesaikan.
- ❖ Sahabat – sahabat yang tidak bisa disebutkan semua, yang selalu memberi dukungan spesial dan motivasi kepada penulis.
- ❖ Kepada rekan – rekan pencak silat PSHT Cabang Kota Semarang yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis pada Atlet Pencak Silat”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dalam penulisan dan penyelesaian proposal tidak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih 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, S.Fis., M.Sc., selaku Kaprodi Fisoterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, sekaligus pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

6. Umi, abah, kakak, adik kembar, dan segenap keluarga, yang telah memberi dukungan dalam bentuk moril maupun materiil.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak

Surakarta, 13 Mei 2020

Penulis.

Muhammad Fa'iq Rahmandinullah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKIPSI	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Peneltian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teoritik	8
1. Pencak Silat	8
2. Core Stabilibility Exercise	13
3. Instrumen Pengukuran Keseimbangan	15
C. Kerangka Berpikir	19
D. Kerangka Konsep	19
E. Hipotesis Penelitian	19
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	20

B. Waktu danTempat penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	22
D. Variabel Penetiaan	23
E. Definisi Konseptual	24
F. Definisi Operasional	24
G. Jalannya Penelitian	26
H. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	28
1. Gambaran Umum	28
2. Karakteristik Responden	29
3. Uji Hipotesis Data	31
B. Pembahasan	36
C. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	46
B. Implikasi	46
C. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Brian Mackenzie (2005).....	17
Tabel 3.1 Agenda Rancangan Penelitian	21
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Jenis Kelamin, Berat Badan.	29
Tabel 4.2 Karakteristik Data Nilai Keseimbangan Dinamis.....	30
Tabel 4.3 Karakteristik Interpretasi Nilai Keseimbangan Dinamis	31
Tabel 4.4 Hasil Uji Prasyarat Kelompok Perlakuan	32
Tabel 4.5 Hasil Uji Asumsi Kelompok Perlakuan	32
Tabel 4.6 Hasil Uji Prasyarat Kelompok Kontrol.....	33
Tabel 4.7 Hasil Uji Asumsi Kelompok Kontrol	34
Tabel 4.8 Hasil Uji Prasyarat Selisih Kedua Kelompok.....	35
Tabel 4.9 Hasil Uji Asumsi Selisih Kedua Kelompok.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : <i>Center of gravity</i>	10
Gambar 2.2 Y balance test	17
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Protokol Latihan
- Lampiran 2 Prosedur Pengukuran Y-Balance Test (Dinamis)
- Lampiran 3 Hasil Pengukuran Y-Balance Test
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Enumerator
- Lampiran 6 Ethical Clearance Letter
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Keterangan Melakukan Penelitian
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Perhitungan Data
- Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ATLET PENCAK SILAT

Muhammad Fa'iq Rahmandinullah

Program studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Pencak silat merupakan salah satu olahraga *body contact* yang berasal dari Indonesia. Teknik-teknik yang digunakan sangat beranekaragam, seperti teknik pukulan, tendangan, dan bantingan atau kombinasi dari semuanya. Seorang atlet pencak silat harus memiliki keterampilan kompleks yang didukung dengan kondisi fisik yang bagus. Dalam pencak silat memiliki keseimbangan yang baik itu sangat penting. Hal tersebut disebabkan oleh teknik tendangan dan bantingan pada pencak silat lebih diunggulkan supaya saat melakukan tendangan dan bantingan tetap stabil. Kemampuan menjaga keseimbangan bergantung pada stabilitas inti, stabilitas punggung, system vestibular, visual, tungkai bawah, dan kontrol otot panggul. Untuk meningkatkan keseimbangan, latihan keseimbangan spesifik atau latihan stabilitas bisa dilakukan. Ada banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis. Salah satunya adalah *core training* yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot seperti otot *internal oblique* dan otot *transvers abdominalis* dan meningkatkan kemampuan keseimbangan. **Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Atlet Pencak Silat pada UKM Pencak Silat UIN Walisongo Semarang. **Bahan penelitian:** Penelitian ini melibatkan 30 sampel yang kemudian diundi untuk dibagi kedalam 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan yang diberi latihan *Core Stability Exercise* dan kelompok kontrol tanpa latihan *Core Stability Exercise* sesuai dengan latihan konvensional yang biasa dilakukan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis *quasi experimental* atau eksperimen semu dengan design penelitian ini menggunakan *pre-test and post test with control group design*. Pengukuran keseimbangan dinamis dengan *Y-Balance test*. **Hasil penelitian:** Apabila hasil diperoleh nilai $p < 0,050$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya ada pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada kelompok perlakuan.

Kata kunci: Pencak Silat, Keseimbangan dinamis, *Y Balance test*, *Core Stability Exercise*.

THE EFFECT OF CORE STABILITY EXERCISE TRAINING ON DYNAMIC BALANCE IMPROVEMENT IN PENCAK SILAT ATHLETES

Muhammad Fa'iq Rahmandinullah

Physiotherapy S1 study program

Faculty of Health Sciences

Muhammadiyah Surakarta University

ABSTRACT

Background: Martial Arts (Indonesian: Pencak Silat) is one of the body contact sports from Indonesia. The techniques used are very diverse, such as punch, kick and slamming techniques or a combination of these. A martial arts athlete must have complex skills that are supported by good physical condition. In pencak silat it is very important to have a good balance. Because in pencak silat, kicking and slamming techniques is more favored in order to stay stable when making kick and slamming. The ability to maintain balance depends on core stability, back stability, vestibular system, visual, lower limbs, and pelvic muscle control. To improve balance, specific balance exercises or stability exercises can be done. There are many training methods that can be used to improve dynamic balance. One of them is core training which is designed to improve the ability of muscles such as internal oblique muscles and transverse abdominal muscles and improve balance ability. **The purpose of this study:** The research aims to know the effect of Core Stability Exercise on increasing the Dynamic Balance of Pencak Silat Athletes at the Students Activity Unit of Pencak Silat in Walisongo State Islamic University. **Research material:** this study involved 30 samples which were then drawn to be divided into 2 groups: the treatment group that got Core Stability Exercise and the control group without getting Core Stability Exercise, in this case, in accordance with conventional training. **Methods:** this study used a quasi-experimental research design using pre-test and post-test with control group design. Measurement of dynamic balance with the Y-Balance test. **The results of the study:** If the result obtained p value <0.050 then H_0 is accepted and H_a is rejected. It means there is an influence of giving core stability exercise on increasing dynamic balance in the treatment group.

Keywords: *Martial Arts (Pencak Silat), Dynamic Balance, Y Balance Test, Core Stability Exercise*