

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



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

MUHAMMAD FA'IQ RAHMANDINULLAH

J120181211

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

HALAMAN PERSETUJUAN

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

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

MUHAMMAD FA'IQ RAHMANDINULLAH
J120181211

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Isnaini Herawati, SST.FT., M.Sc

NIK. 748




HALAMAN PENGESAHAN

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

OLEH:
MUHAMMAD FA'IQ RAHMANDINULLAH
J 120 181 211

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu 13 Mei 2020
dan dinyatakan memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
(Ketua Dewan Penguji) 
2. Adnan Faris Naufa, S.Fis., M.Bmd
(Anggota I Dewan Penguji) 
3. Wijianto, S.ST.Ft., Ftr., M.OR
(Anggota II Dewan Penguji) 

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

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



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah 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 akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 13 Mei 2020

Penulis



Muhammad Fa'iq Rahmandinullah

J120181211

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

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 obliques* 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.

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.

1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu olahraga *body contact* yang berasal dari Indonesia. Seperti yang disampaikan Hariono, (2012), bahwa Pencak silat merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan yang kompleks, untuk itu diperlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi seperti ini harus dimiliki oleh seorang atlet pencak silat dengan didukung keterampilan yang kompleks. Oleh karena itu, pencak silat memiliki berbagai teknik keterampilan. Teknik-teknik yang ada sangat beranekaragam, seperti teknik pukulan, tendangan, dan bantingan atau kombinasi dari semuanya. Teknik-teknik tersebut bermanfaat untuk menjaga keseimbangan tubuh. Sebenarnya, susunan tubuh manusia itu seimbang seperti apa yang Allah SWT firmankan:

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ

Artinya: “Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh) mu seimbang” (Qs.Al-Infitar:7)

Dengan keseimbangan yang telah Allah SWT berikan, maka sebagai umat muslim kita diajarkan untuk tetap menjaga ciptaan-Nya. Salah satu caranya adalah mempertahankan keseimbangan tubuh pada saat bergerak agar tidak terjadi cedera.

Menurut Nugroho (2001), keseimbangan merupakan salah satu komponen penting yang harus dikuasai pesilat, dimana seorang pesilat harus mampu mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Manfaat latihan keseimbangan bagi pesilat adalah kesadaran akan gerak, dapat mencegah terjadinya cedera, mempermudah melatih teknik, dan melatih ketangkasan gerak. Seorang pesilat harus mampu mempunyai keseimbangan yang baik, hal ini disebabkan karena (1) teknik-teknik tendangan selalu mengangkat satu kaki, hal ini menyebabkan keadaan badan menjadi labil. (2) teknik belaun tangkapan selalu mengarah satu tungkai kaki lawan. (3) semua teknik jatuhan selalu mengarah tungkai lawan yang labil.

Menurut Cha (2018), 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 obliques* dan otot *transvers abdominalis* dan meningkatkan kemampuan keseimbangan. *Core training* mengacu pada kontrol otot yang diperlukan untuk menjagastabilitas di bagian *abdomen*, dan mengacu pada kemampuan sadar atau tidak sadarnya mengontrol baik atau buruk dalam pergerakan sendi. Jika ada ketidakstabilan pada punggung, akan terjadi beban yang berlebihan pada struktur tulang belakang dan jaringan lunak yang dapat menyebabkan gangguan dalam keseimbangan dan kontrol postural.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* yang menggunakan *pre-test and post test with control group design*. Masturoh & Nauri,(2018), untuk melihat pengaruh latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada atlit pencak silat. Sampel berjumlah 30 orang yang diperoleh dari jumlah populasi penelitian dengan memakai teknik purposive sampling. Sampel

kemudian dipilah menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas, yakni *core stability exercise* dan variabel terikat, yaitu keseimbangan dinamis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Jenis kelamin, Berat badan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis kelamin, Berat badan.

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frek (n)	Persentase	Frek (n)	Persentase
Usia				
20 Tahun	8	61,53%	9	64,28%
21 Tahun	5	38,46%	5	35,71%
Total	13	100%	14	100%
Jenis Kelamin				
Perempuan	5	38,46%	5	35,71%
Laki-laki	8	61,53%	9	64,28%
Total	13	100%	14	100%
Berat Badan				
45-54	2	15,38%	2	14,28%
55-64	7	53,84%	8	57,14%
65-73	4	30,76%	4	28,57%
Total	13	100%	14	100%

Sumber: *Data Primer*, 2020

Berdasarkan tabel 1, dilihat dari segi usia, dari kedua kelompok tersebut jumlah responden terbanyak berusia 20 tahun, dengan jumlah pada kelompok perlakuan sebanyak 8 orang, pada kelompok kontrol sebanyak 9 orang. Adapun, responden yang berusia 21 tahun berjumlah 5 orang pada kelompok perlakuan dan 5 orang pada kelompok kontrol.

Dari segi jenis kelamin, jumlah perempuan pada kelompok perlakuan sebanyak 5 orang dan jumlah laki-laki sebanyak 8 orang. Sedangkan, pada

kelompok control, jumlah perempuan sebanyak 5 orang dan jumlah laki-laki sebanyak 9 orang.

Yang terakhir, dari segi berat badan, responden yang memiliki berat badan 45-54 kg/m berjumlah 4 orang, berat badan 55-64 kg/m berjumlah 15 orang, dan berat badan 65-73 kg/m berjumlah 8 orang.

3.1.2 Karakteristik Data Nilai Keseimbangan Dinamis

Tabel 2. Karakteristik Data Nilai Keseimbangan Dinamis

Ket.	Perlakuan			Kontrol		
	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih
Rata-rata	8.2054	.9446	7.2646	7.9250	6.1907	1.8057
Median	8.1400	.8200	7.1100	7.9550	6.6800	1.8050
Modus	3.41 ^a	.39	3.00 ^a	5.22	4.02	2.38
<i>Standard Deviasi</i>	2.22756	.61872	2.33307	2.29806	1.88297	.78736
Minimum	3.41	.37	3.00	5.22	3.21	.76
Maksimum	11.10	2.00	10.70	11.11	8.73	3.18

Sumber: *Data Primer*, 2020

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata hasil pengukuran keseimbangan dinamis saat *pre test* pada kelompok perlakuan adalah 8.2054. Saat *post test*, hasil memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan, yakni menjadi 9446. Sedangkan, kelompok kontrol menunjukkan rata-rata saat *pre test* sebesar 7.9250 dan terjadi penurunan saat *post test*, yakni menjadi 6.1907.

Tabel 3. Karakteristik Interpretasi Nilai Keseimbangan Dinamis

Interpretasi	Perlakuan		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
Bagus	0	13	0	0
Buruk	13	0	14	14

Sumber: *Data Primer*, 2020

Selanjutnya, tabel 3. memperlihatkan bahwa responden sebanyak 13 orang pada kelompok perlakuan memiliki nilai keseimbangan dinamis yang buruk saat *pre test* dan semuanya mengalami perubahan menjadi bagus pada saat *post test*. Sedangkan, responden sejumlah 14 orang pada kelompok kontrol memiliki

nilai keseimbangan dengan kategori buruk. Ketika *post test* pun, tidak ada satu jua yang mengalami perubahan menjadi bagus.

3.1.3 Uji Hipotesis Data

a. Uji Statistik Kelompok Perlakuan

1) Uji Prasyarat atau Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Prasyarat atau Uji normalitas data Kelompok Perlakuan menggunakan *shapiro wilk test*.

Keterangan	Nilai	Ket. Normalitas	Nilai	Ket. Normalitas	Ket. Normalitas
	Sig. (p) <i>Pre</i>		Sig. (p) <i>Post</i>		
Perlakuan	.389	Normal	.015	Normal	Normal

Sumber: *Data Primer, 2020*

Tabel 4. menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data pada kelompok perlakuan dinyatakan berdistribusi normal karena semua data *pre* dan *post* memiliki nilai $p > 0,05$.

2) Uji Asumsi

Berdasarkan hasil dari uji prasyarat, data tersebut dinyatakan berdistribusi normal, sehingga uji asumsi yang dilakukan menggunakan *paired sample t test*.

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi Kelompok Perlakuan

Kelompok	Ket.	SD	Rata-	Sig. (p)
			rata	
Perlakuan	Pre	2.29806	7.9250	0,000
	Post	1.88297	6.1907	

Sumber: *Data Primer, 2020*

Tabel 5. memperlihatkan bahwa kelompok perlakuan menunjukkan hasil $p = 0,000$ karena 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.

b. Uji Statistik Kelompok Kontrol

1) Uji Prasyarat atau Uji normalitas data

Tabel 6. Hasil Uji Prasyarat atau Uji normalitas data Kelompok Kontrol menggunakan *shapiro wilk test*.

Keterangan	Nilai	Ket. Normalitas	Nilai	Ket. Normalitas
	Sig. (p) Pre		Sig. (p) Post	
Kontrol	.059	Normal	.173	Normal

Sumber: *Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 6. didapatkan hasil uji normalitas data pada kelompok kontrol dinyatakan berdistribusi normal karena semua data *pre* dan *post* memiliki nilai $p > 0,05$.

2) Uji Asumsi

Berdasarkan hasil dari uji prasyarat, data tersebut dinyatakan berdistribusi normal, sehingga uji asumsi yang dilakukan menggunakan *paired sample t test*.

Tabel 7. Hasil Uji Asumsi Kelompok Kontrol

Kelompok	Ket.	SD	Rata-rata	Sig. (p)
Kontrol	Pre	2.29806	7.9250	0,000
	Post	1.88297	6.1907	

Sumber: *Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil pada kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$, karena nilai $p < 0,050$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya tidak ada pengaruh latihan yang diberikan terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada kelompok kontrol.

3.1.4 Uji Beda Pengaruh

1) Uji Prasyarat atau Uji normalitas Data

Tabel 8. Hasil Uji Prasyarat Selisih Kedua Kelompok *shapiro wilk test*.

Keterangan	Nilai Sig. (p)	Ket. Normalitas
Perlakuan	.389	Normal
Kontrol	.059	Normal

Sumber: *Data Primer*, 2020

Berdasarkan tabel 8. didapatkan hasil dari uji normalitas data selisih *pre* dan *post test y balance test* yaitu data tersebut berdistribusi normal karena $p > 0,05$.

2) Uji Asumsi

Berdasarkan hasil uji prasyarat data tersebut dinyatakan berdistribusi normal, maka uji beda pengaruh tersebut menggunakan *independent sample t-test*.

Tabel 9. Hasil Uji Asumsi Selisih Kedua Kelompok

Kelompok	Sig. (2-tailed)
Perlakuan	0,000
Kontrol	

Sumber: *Data Primer*, 2020

Berdasarkan tabel 9. didapatkan hasil dengan nilai $p = 0,000$, karena nilai $p < 0,050$, maka H_0 di terima dan H_a ditolak, yang artinya ada beda pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Karakteristik Responden

a. Deskripsi

Peneliti menggunakan 30 sampel atlet pencak silat UIN Walisongo Semarang dengan kriteria *inklusi* dan *eksklusi* yang sudah ditentukan. Kemudian, peneliti membagi sampel tersebut menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang kelompok perlakuan yang diberikan latihan *core stability exercise* dan 15 orang kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *core stability exercise*.

Selanjutnya, pada saat pengambilan data, sampel atau responden yang awalnya berjumlah 30 orang berkurang menjadi 27 orang karena ada 3 orang dinyatakan *drop out*. Tiga orang yang dinyatakan *drop out* terdiri dari 1 orang pada kelompok kontrol tidak mengikuti latihan selama 3x berturut-turut dan 2 orang dari kelompok perlakuan karena mengalami kecelakaan yang mengakibatkan tidak bisa melanjutkan program latihan.

b. Jenis Kelamin

Ditinjau dari segi jenis kelamin, sampel atau responden penelitian ini terdiri atas 5 orang perempuan dan 8 orang laki-laki pada kelompok perlakuan; serta 5 orang perempuan dan 9 orang laki-laki pada kelompok kontrol.

Berkaitan dengan jenis kelamin tersebut, Titin (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Core Stability* dengan Metode Latihan Pilates” mengatakan bahwa ditinjau dari jenis kelamin, ada perbedaan pengaruh antara laki-laki dan perempuan terhadap keseimbangan, yaitu laki-laki lebih baik nilai keseimbangannya dibanding perempuan.

Dari deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin juga dapat mempengaruhi perbedaan keseimbangan antara perempuan dan laki-laki. Hal tersebut dapat disebabkan oleh fisik otot-otot perempuan dan laki-laki.

c. Usia

Dari sisi usia, sampel atau responden dari kedua kelompok dalam penelitian ini memiliki sampel terbanyak pada usia 20 tahun, dengan jumlah 8 orang pada kelompok perlakuan dan 9 orang pada kelompok kontrol. Berikutnya, sampel yang berusia 21 tahun berjumlah 5 orang pada kelompok perlakuan dan 5 orang pada kelompok kontrol.

Sadeghi (2013) mengulas bahwa usia 19-22 tahun adalah masa dimana *dynamic postural control* dapat ditingkatkan atau mengalami peningkatan. Dikatakannya pula bahwa rentang usia tersebut merupakan rentang yang tepat bagi seseorang untuk melakukan latihan untuk meningkatkan *dynamic postural control* yang berperan penting pada peningkatan keseimbangan, baik itu keseimbangan statis ataupun keseimbangan dinamis.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa rentang usia 19-22 merupakan usia yang ideal dalam membentuk postur yang dinamis.

d. Berat badan

Ditinjau dari segi berat badan, karakteristik sampel atau responden dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa sampel yang memiliki berat badan 45-54 kg/m berjumlah 4 orang; berat badan 55-64 kg/m berjumlah 15 orang; dan berat badan 65-73 kg/m berjumlah 8 orang.

Ismaningsih (2015) mengutarakan bahwa berat badan yang berlebihan secara langsung akan mengurangi kelincahan, dimana berat badan yang berlebihan akan cenderung mengakibatkan *muscle imbalance* di bagian *trunk*. Dikatakannya pula bahwa nilai keseimbangan seseorang dapat dipengaruhi juga oleh berat badan yang tidak ideal di karenakan kekuatan otot yang kurang sehingga dapat mempengaruhi mekanisme keseimbangan tubuh.

Dari gambaran di atas, peneliti menyimpulkan pula bahwa berat badan yang ideal dapat mempertahankan kelincahan dan nilai keseimbangan seseorang. Hal ini tentunya berlaku pula untuk para atlet pencak silat.

3.2.1 Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Kelompok Perlakuan

Berdasarkan tabel 5. hasil nilai signifikan pada kelompok perlakuan menunjukkan nilai $p = 0,000$ karena nilai $p < 0,050$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada kelompok perlakuan. Hal tersebut dapat dibandingkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sandrey (2013).

Menurut Sandrey (2013), skor rata-rata subjek meningkat antara *pre test* dan *post test* ketika *core stability exercise* di berikan pada atlet. *Core stability exercise* sangat memberikan dampak positif terhadap peningkatan keseimbangan. Dikatakannya pula bahwa atlet merupakan individu yang memiliki sedikit waktu istirahat sehingga mereka harus memiliki otot inti (*core*) yang terkondisi dengan baik, serta kelompok otot primer lainnya. Sandrey (2013) menyimpulkan kekuatan dan daya tahan inti (*core*) adalah yang terpenting dan dapat membantu

meningkatkan stabilitas dinamis dari ekstremitas bawah. Program *core stability exercise* dirancang untuk memberi manfaat bagi atlet dan menghasilkan peningkatan yang signifikan untuk keseimbangan atlet.

Dari deskripsi di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *core stability exercise* dapat meningkatkan keseimbangan, terutama pada seorang atlet.

3.2.2 Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 7. diperoleh hasil pada kelompok kontrol dengan nilai $p=0,000$, karena nilai $p<0,050$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya tidak ada pengaruh latihan yang diberikan terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada kelompok kontrol.

3.2.3 Beda Pengaruh Terhadap Kelompok Perlakuan Dengan Kelompok Kontrol

Uji hipotesis ketiga dengan uji beda pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang menggunakan uji *independent sample t-test*. lihat tabel 9. menunjukkan bahwa selisih hasil kedua kelompok tersebut mencapai nilai $p=0,000$ karena nilai $p<0,050$ maka H_0 di terima dan H_a ditolak, yang artinya ada beda pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil nilai di atas menyatakan bahwa ada pengaruh penambahan *core stability* pada atlet pencak silat terhadap keseimbangan dinamis.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Antu dkk (2014) dengan judul “Pengaruh *Core Stability Exercises* terhadap Keseimbangan pada Pesilat PPLP Gorontalo”. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa *core stability exercises* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan pesilat PPLP Gorontalo. Dalam cabang olahraga pencak silat keseimbangan sangatlah dibutuhkan oleh seorang pesilat terutama dalam melakukan gerakan-gerakan yang menuntut adanya keseimbangan tinggi, semisal dalam melakukan bantingan. Dijelaskan pula bahwa pada saat melakukan bantingan tentunya seorang pesilat harus memiliki keseimbangan yang bagus jika tidak, maka yang terjadi adalah sebaliknya. Kalau bukan pesilat itu sendiri yang jatuh, maka kedua pesilat itu akan jatuh secara bersamaan. Dalam kaitannya antara *core stability exercises* dengan

keseimbangan pesilat yakni *core stability exercises* sebagai salah satu bentuk latihan yang pada umumnya bertujuan untuk membentuk dan menguatkan otot utamanya otot-otot yang berada di daerah punggung dan panggul, dimana otot-otot tersebut memegang peranan yang sangat penting dalam menjaga kestabilan serta keseimbangan dalam tubuh manusia.

Dari paparan di atas, peneliti akhirnya menyimpulkan bahwa hasil-hasil penelitian yang mereka lakukan juga relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti. Latihan *core stability* secara signifikan dapat mempengaruhi keseimbangan pada seorang atlet, terutama atlet pencak silat.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada pemberian *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada atlet pencak silat UKM UIN Walisongo Semarang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada pengaruh pada kelompok perlakuan dengan pemberian *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis.

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan peneliti diatas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Bagi Atlet pencak silat, Dapat memanfaatkan latihan *core stability exercise* secara mandiri untuk meningkatkan performa, sehingga dapat membantu atlet berprestasi. Latihan dilakukan setelah melakukan pemanasan, karena otot belum mengalami kelelahan sehingga latihan dapat maksimal. Bagi pelatih, Dapat memasukan latihan ini dalam menyusun program persiapan umum untuk pencegahan cedera atlet, sehingga atlet dapat terhindar dari resiko cedera dan dapat menampilkan performa terbaiknya. Bagi Ikatan Fisioterapi Indonesia (IFI), Dengan adanya penelitian ini semoga Ikatan Fisioterapi Indonesia (IFI) dapat membantu mempromosikan fisioterapi dibidang olahraga. Penelitian ini dapat dijadikan perspektif pengembangan mutu dan keilmuan fisioterapi. Bagi Fisioterapis, Peneliti harus mengevaluasi setiap gerakan

setelah diberikan latihan, agar dapat mengoreksi kesalahan pada latihan yang sudah dilakukan untuk perkembangan latihan selanjutnya. Fisioterapi dapat mengaplikasikan program latihan sesuai dosis yang sudah ditentukan untuk latihan meningkatkan performa keseimbangan dinamis. Bagi Peneliti Selanjutnya, Perlunya mempertimbangan posisi atlet pencak silat pada saat pertandingan pencak silat, Perlunya mempertimbangkan pendekatan mengenai keadaan responden baik dalam latihan maupun aktivitas diluar.

DAFTAR PUSTAKA

- Antu, S. Liputo, N. Hidayat, N. (2014). " pengaruh *core stability exercises* terhadap keseimbangan pada pesilat ppls gorontalo" . Available from: <http://kim.ung.ac.id/index.php/kimfikk/articel/> . Diakses pada 15 Agustus 2016.
- Calatayud, J., Borreani, S., Martin, J., Martin, F., Flandez, J., & Colado, J. C. (2015). Gait & Posture Core muscle activity in a series of balance exercises with different stability conditions. *Gait & Posture*. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2015.05.008>
- Cha, H. G. (2018). *Effects of trunk stabilization exercise on the local muscle activity and balance ability of normal subjects*. 813–815.
- Hariono, A. (2012). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Diklat. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaningsih. 2015. "Penambahan Proprioceptive Exercise Pada Intervensi Strengthening Exercise Lebih Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola."
- Masturoh, I., & Nauri, A. T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edition Ta: N. Suwarno, ed.). Jakarta.
- Nugroho, A. (2001). *Pedoman Latihan Pencak Silat*. Diklat. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sadeghi, H. Asadmanesh, E. S. A, Mosavat, M. 2013. The Effects Of Core Stability Exercise On Dynamic Balance Of Valleyball Players. *Article*
- Sandrey, M. A., & Mitzel, J. G. (2013). *Improvement in Dynamic Balance and Core Endurance After a 6-Week Core-Stability-Training Program in High School Track and Field Athletes*. 264–271.
- Titin K. (2015). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Core Stability dengan Metode Latihan Pilates terhadap Keseimbangan statis Ditinjau dari Jenis Kelamin (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Stikes Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap). Surakarta: Universitas Sebelas Maret. Thesis