

PENGARUH *CORE STRENGTH TRAINING* TERHADAP *BODY BALANCE* DAN PRESENTASE LEMAK TUBUH PADA PEMAIN SEPAK BOLA GONDRONG *EVOLUTION JUNIOR*



**ABDULLAH KRESNA AL-AYYUBI
1603617111**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Juni 2021
Yang membuat pernyataan,



Abdullah Kresna Al-Ayyubi
No. Reg. 1603617111



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Abdullah Kresna Al-Ayyubi
NIM : 160361711
Fakultas/Prodi : ilmu keolahrgaan
Alamat email : Abdullahalayyubi083@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH CORE STRENGTH TRAINING TERHADAP BODY BALANCE DAN PRESENTSE LEMAK TUBUH PADA PEMAIN SEPAK BOLA GONDRONG EVOOLUTION JUNIOR

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(ABDULLAH KRESNA.A)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT. yang selalu memberikan petunjuk dan nikmat bagi umat-Nya.
2. Ibu dan Bapak selaku orang tua yang selalu memberikan dukungan moral dan material dan tidak pernah lelah mendoakan untuk keberhasilan anak-anaknya.
3. Alm. H. Muhammad (engkong), alm. H. Muhammad Nasir(engkong), alm. Hj. Tri Masrsufi (Mbah Putri), alm. Abdul Hris (encang), dan alm. Thohirudin (Encing). Mereka adalah orang-orang hebat dan penting di hidup saya dengan pencapaian saya dalam perkuliahan maupun di luar perkuliahan.
4. Adies Ariyani, calon pasangan hidup saya beserta keluarganya yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan tanpa henti.
5. Bapak Eko Juli Fitrianto, S. Or, M. Kes, AIFO, selaku dosen pembimbing I. Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp. N, selaku dosen pembimbing II. Ibu Dr. Heni Widyaningsih, S.E, M. SE, selaku dosen pembimbing akademik. Yang sudah membimbing dan memberikan ilmunya kepada saya mulai dari awal perkuliahan hingga saat ini.
6. Bima Nugroho, Dimas.A, Dhany.W, Mufidi.M, Sajili Nur.A, Bang Abi, Benvenuti. A. F, Handika. Rizki Nurlis. S, Luthfi Fisal.S, Dan Pemain Gondrong *Evolution Junior*. Selaku teman-teman dekat saya, teman-teman perkuliahan lainya dan tim sepak bola gondrong hingga saat ini.

PENGARUH *CORE STRENGTH TRAINING* TERHADAP *BODY BALANCE* DAN PRESENTASE LEMAK TUBUH PADA PEMAIN SEPAK BOLA GONDRONG *EVOLUTION JUNIOR*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Apakah terdapat pengaruh *core strength training* terhadap *body balance* pada pemain sepak bola Gondrong *Evolution Junior*. (2) Apakah terdapat pengaruh *core strength training* terhadap persentase lemak tubuh pemain sepak bola Gondrong *Evolution Junior*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group "Pre-Test dan Post-Test Design* dengan pengertian eksperimen yang menggunakan satu kelompok sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Gondrong *Evolution Junior* yang berjumlah 20 pemain. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*, dengan menjadikan seluruh populasi sebagai sampel penelitian.

Berdasarkan hasil uji t dalam penelitian ini, dapat disimpulkan (1) Ada pengaruh *core strength training* terhadap *body balance* pada pemain Gondrong *Evolution Junior* dengan nilai $t_{hitung} (10.563) < t_{tabel (df:9)} (2.093)$ untuk bagian kiri dan bagian kanan dengan nilai $t_{hitung} (8.574) < t_{tabel (df:9)} (2.093)$. (2) tidak terdapat pengaruh *core strength training* terhadap persentase lemak tubuh pada pemain Gondrong *Evolution Junior*, dengan nilai $t_{hitung} (1.330) < t_{tabel (df:9)} (2.093)$.

Kata Kunci: *Core Strength Training, Body Balance, Presentase lemak tubuh, Sepakbola.*

THE EFFECT OF CORE STRENGTH TRAINING ON BODY BALANCE AND BODY FAT PRESS ON JUNIOR EVOLUTION FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine (1) Is there an effect of core strength training on body balance in Gondrong Evolution Junior soccer players. (2) Is there any effect of core strength training on body fat percentage of Gondrong Evolution Junior soccer players.

This study uses an experimental method with the design of One Group "Pre-Test and Post-Test Design with the notion of experimentation using one sample group. The population in this study was the Gondrong Evolution Junior players, which consisted of 20 players. The sample in this study used a saturated sampling technique, by making the entire population the research sample.

Based on the results of the t-test in this study, it can be concluded (1) There is an effect of core strength training on body balance in Gondrong Evolution Junior players with a value of $t_{count} (10.563) < t_{table} (df: 9) (2.093)$ for the left and right sides with a value of $t_{count} (8,574) < t_{table} (df:9) (2,093)$. (2) there is no effect of core strength training on body fat percentage in Gondrong Evolution Junior players, with a value of $t_{count} (1.330) < t_{table} (df: 9) (2.093)$.

Keywords: *Core Strength Training, Body Balance, Body Fat percentage, Soccer.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes.**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Eko Juli Ftrianto, S.Or., M.Kes., AIFO.**, selaku Dosen Pembimbing I. Bapak **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N.**, selaku Dosen Pembimbing II. Bapak **Dr. Heni widyaningsih, SE.M,SE** selaku Dosen Pembimbing Akademik. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu serta bimbingannya kepada saya selama ini. Terima kasih kepada pihak dari Tim Gondrong *Evolution Junior* yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian. Terima kasih kepada Bapak Eko Suterisno dan Ibu Munamah, selaku orang tua yang senantiasa memberikan doa dan dukungan tiada henti untuk saya.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 15 juni 2021



AKAA

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR	6
A. Kerangka Teoritis	6
1. Hakikat Sepakbola	6
2. Hakikat <i>Body Balance</i>	14
3. Hakikat <i>Presentase</i> Lemak Tubuh	18
4. Hakikat <i>Core Strength Training</i>	22
B. Kerangka Berpikir	38
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Metode Penelitian	30
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	31

E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Pengujian Validitas dan Realibilitas	34
G. Teknik Analisis Data.....	34
1. Uji Normalitas	34
2. Uji t.....	35
H. Hipotesis Statistik	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Data.....	36
1. Pengaruh Latihan <i>Core Strength</i> Terhadap Presentase Lemak	37
2. Pengaruh Latihan <i>Core Strength</i> Terhadap <i>Body Balance</i>	39
B. Pengujian Hipotesis.....	43
1. Uji Normalitas	44
2. Analisis Uji t.....	44
3. Hasil Persentase.....	46
C. Pembahasan.....	47
1. pengaruh <i>core strength</i> training terhadap <i>body balance</i> pada pemain sepak bola Gondrong <i>Evolution Junior</i>	47
2. pengaruh <i>core strength</i> training terhadap persentase lemak tubuh pemain sepak bola Gondrong <i>Evolution Junior</i>	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57
Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data	57
1. Hasil Deskripsi Frekuensi Data	57
2. Hasil Deskripsi Frekuensi <i>Pre-test – Post Test</i> Presentase Lemak	58
3. Hasil Deskripsi Frekuensi <i>Pre-test – Post Test</i> <i>Body Balance</i> Kiri	59
4. Hasil Deskripsi Frekuensi <i>Pre-test – Post Test</i> <i>Body Balance</i> Kanan ...	60

Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian	61
1. Hasil Uji Normalitas	62
2. Hasil Uji Hipotesis	63
Lampiran 3. Intrumen Penelitian	1
1. Daftar Hasil <i>Pre-Test</i> Lemak Tubuh dan <i>Body Balance</i>	1
2. Daftar Hasil <i>Post-Test</i> Lemak Tubuh dan <i>Body Balance</i>	1
Lampiran 4. Foto-foto	3
Lampiran 5. Program Latihan	6
Lampiran 6. Surat-menyurat	10

DAFTAR TABEL

Tabel.2.1. Norma Penilaian dan Klasifikasi One Foot Standing Balance Test.....	16
Tabel 2.2. Standar Persen Lemak Tubuh Pemain Sepak Bola Laki-laki	21
Tabel 4.1. Deskriptif Statistik <i>Pre test – Post test</i> Presentase Lemak	36
Tabel 4.2. Deskriptif Statistik <i>Pre test – Post test Body Balance</i> kiri	36
Tabel 4.3. Deskriptif Statistik <i>Pre test – Post test Body Balance Kanan</i>	37
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> Presentase Lemak	38
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i> Presentase Lemak	39
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest Body Balance Kiri</i>	40
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Data <i>posttest Body Balance Kiri</i>	41
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest Body Balance Kanan</i>	42
Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Data <i>posttest Body Balance Kanan</i>	43
Tabel 4.10. Uji Normalitas	44
Tabel 4.11. Hasil Uji t	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar:2.1. One Foot Standing Balance Test.....	14
Gambar:2.2. Pengukuran dibawah air	19
Gambar:2.3. Skin Fold Caliper	19
Gambar: 2.4. Pengukuran Lemak Tubuh	20
Gambar:2.5. Ultimate Gear Body Fat	21
Gambar:2.6. Elbow Plank	25
Gambar:2.7. Side Plank.....	26
Gambar:2.8. Sit Up	26
Gambar:2.9. V Hold.....	27
Gambar:3.1. Desain Penelitian.....	31
Gambar 4.1. Histogram Hasil Penelitian pretest Presentase Lemak	38
Gambar 4.2. Histogram Hasil Penelitian Posttest Presentasi Lemak.....	39
Gambar 4.3. Histogram Hasil Penelitian Posttest Body Balance Kiri	40
Gambar 4.4. Histogram Hasil Penelitian Posttest Body Balance Kiri	41
Gambar 4.5. Histogram Hasil Penelitian Pretest Body Balance Kanan.....	42
Gambar 4.6. Histogram Hasil Penelitian Posttest Body Balance Kanan	43