RINGKASAN

PERBANDINGAN ANTARA METODE LATIHAN PENGUATAN *CORE* DAN *SENAM PILATES* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA ATLET *DRUMBAND* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode latihan mana yang mempunyai pengaruh lebih besar atau lebih efektif antara latihan penguatan *core* dan latihan *senam pilates* terhadap keseimbangan pada Atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 18 April sampai dengan 20 Mei 2016 sudah termasuk tes awal dan tesakhir. Pertemuan dilakukan sebanyak 4 kali dalam 1 minggu. Total pertemuan latihan berjumlah 16 kali pertemuan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 22 orang. Sampel dipersilahkan untuk mengambil tes awal kemudian hasil tes awal diurutkan dari yang terbesar. Kelompok yang mendapatkan urutan ganjil akan melakukan metode latihan *core*, sedangkan kelompok yang mendapatkan urutan genap akan melakukan metode latihan *senam pilates*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistic dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, teknik analisis data yang digunakan adalah analisa uji-t mulai menghitung t-hitung untuk dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikan 5%. Data tes akhir metode latihan *core* dan metode latihan *senam pilates* diperoleh standar perbedaan antara dua mean ($SEM_{X}M_{Y}$) = 2,29 nilai tersebut menjadi t-hitung = 4,13.

Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan table pada derajat kebebasan (dk) = (N1 + N2) – 2 = (11 + 11) – 2 dan taraf kepercayaan α = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,086 (t-hitung = 4,13 > t-tabel = 2,086). Dengan demikian terdapat perbedaan yang diperoleh melalui penelitian ini adalah metode latihan *core* lebih efektif dari pada metode latihan *senam pilates* terhadap keseimbangan pada Atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta.