

**PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *TRX Suspension Training*
DAN *GYM BALL* TERHADAP *CORE MUSCLE STRENGTH & STABILITY*
PADA YONGMOODOIN DINAS JASMANI ANGKATAN DARAT**



**IDA BAGUS PUTU ADIKUSUMA
1604619098**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *TRX Suspension Training* DAN GYM BALL TERHADAP *CORE MUSCLE STRENGTH & STABILITY* PADA YONGMOODOIN DINAS JASMANI ANGKATAN DARAT

ABSTRAK

Kemampuan *Core Muscle Strength & Stability* pada Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat dalam proses latihan maupun bertanding masih rendah dan kurang dimaksimalkan sehingga Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *Core Muscle Strength & Stability* melalui model latihan *TRX Suspension Training* dan model latihan *Gym Ball* kemudian membandingkan kedua model latihan tersebut mana yang lebih baik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat, sejumlah 30 orang. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen tes yang digunakan adalah *12 Level Core Strength and Stability Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan uji t-hitung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model Latihan *TRX Suspension Training* lebih baik dibandingkan dengan hasil model latihan *Gym Ball* untuk meningkatkan *core muscle Strength & Stability*.

Kata Kunci: *Core Muscle, Strength, Stability, Exercise*

***COMPARISON OF TRX Suspension Training AND GYM BALL TRAINING
MODELS TOWARDS CORE MUSCLE STRENGTH & STABILITY AT
YONGMOODOIN IN THE ARMY'S PHYSICAL SERVICES***

ABSTRACT

The ability of Core Muscle at the Yongmoodoin Army Physical Service in the process of training and competing is still low and not maximized so that this study aims to determine the ability of Core Muscle Strength & Stability through the TRX Suspension Training exercise model and the Gym Ball training model and then compare the two training models which is better. This research is an experimental research. The population of this study is the Yongmoodoin Army Physical Service, a total of 30 people. Data retrieval using tests, with the test instrument used is 12 Level Core Strength and Stability Test. The data analysis technique used descriptive analysis and t-test. The results showed that the implementation of the TRX Suspension Training model was better than the results of the Gym Ball training model to increase core muscle Strength & Stability.

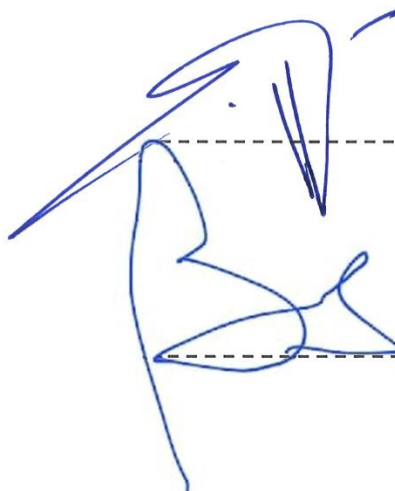
Keyword: *Core Muscle, Strength, Stability, Exercise*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd
NIP. 196411261988031002


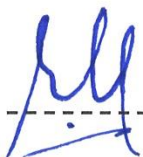





14-02-2022

Pembimbing II

Drs Bambang Sutyono, M.Pd
NIP. 196203201987031002

15-02-2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 197408152005011003	Ketua		<u>16-02-2022</u>
2. <u>Dr.dr. Ruliando Hasea Purba, M.ARS., Sp.RM</u> NIP. 197307052009121002	Sekretaris		<u>15-02-2022</u>
3. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Anggota		<u>14-02-2022</u>
4. <u>Drs Bambang Sutyono, M.Pd</u> NIP. 196203201987031002	Anggota		<u>15-02-2022</u>
5. <u>Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd</u> NIP. 196309171989031002	Anggota		<u>14-02-2022</u>

Tanggal Lulus: 08 Februari 2022

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



(Ida Bagus Putu Adikusuma)

No. Reg 1604619098



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : Ida Bagus Putu Adikusuma
NIM : 1604619098
Fakultas/Prodi : Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : bagusdewisintha@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 :

“Perbandingan Model Latihan *TRX Suspension Training* dan *Gym Ball* Terhadap *Core Muscle Strength & Stability* Pada Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat”

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, 21 Februari 2022
Penulis

(Ida Bagus Putu Adikusuma)
1604619098

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa. Karena atas berkat dan anugrah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul **“Perbandingan Model Latihan *TRX Suspension Training* dan *Gym Ball* Terhadap *Core Muscle Strength & Stability* pada Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat”**. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan 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. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd dan Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, pihak **Dinas Jasmani Angkatan Darat**, yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang dalam penelitian, **Istri; Dewi Sintha Oktaviani, Anak; Ida Bagus Krisna Andira Kusuma** yang memberikan dukungan material dan moral, **Sahabat; Alamamater PK XIV Disjasad, Yonkav 4/KC, Gede Astawa, Beni Romycko, Yoandy Arief Pratama, Arie Arta, Habil Putra, PPF1, dan juga teman - teman Taekwondo UNJ** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

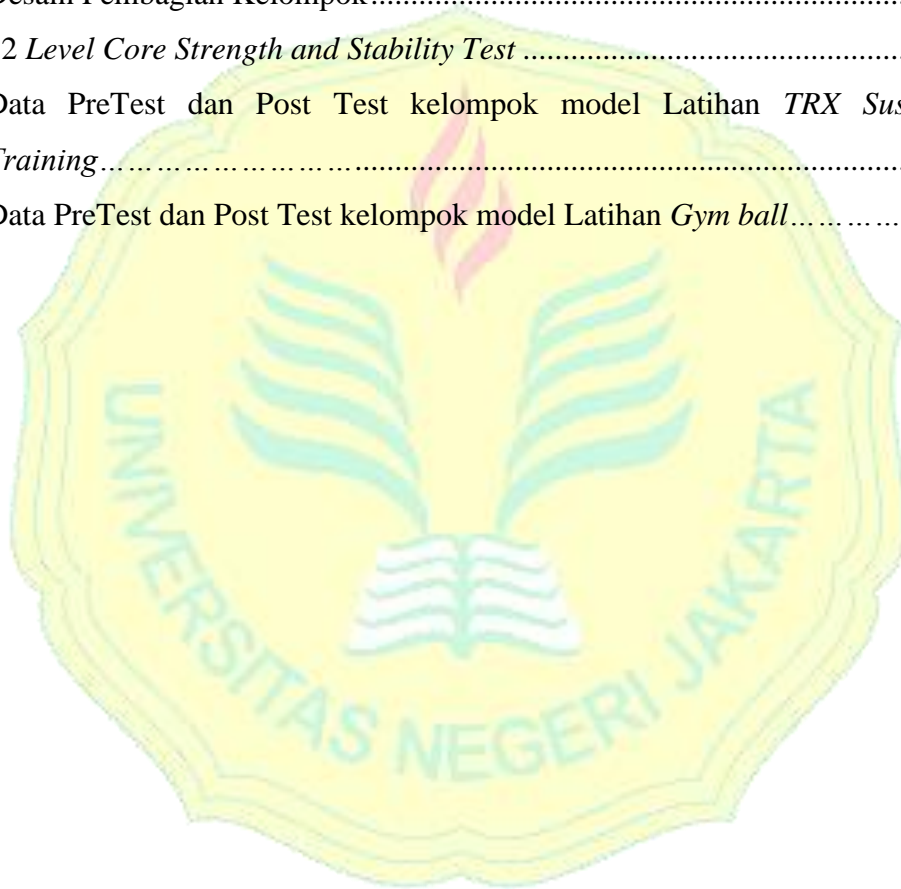
Jakarta, 8 Februari 2022
IBPA

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORETIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
B. <i>Core Muscle Strength & Stability</i>	42
C. <i>TRX Suspension Training</i>	57
D. <i>Gym Ball</i>	71
E. Kerangka Berpikir	82
F. Hipotesis Penelitian	86
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	87
A. Tujuan penelitian	87
B. Tempat dan Waktu Penelitian	87
C. Metode Penelitian	88
D. Populasi dan Sampel.....	90
E. Teknik Pengumpulan Data	91
1. Instrumen Penelitian	91
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas.....	100
F. Teknik Analisis Data	100
G. Hipotesis Statistika	102
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	104
A. Deskripsi Data	104
B. Pengujian Hipotesis	107
C. Pembahasan	109
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN - LAMPIRAN	117

DAFTAR TABEL

1. Pengetahuan Dasar Yongmoodo.....	13
2. Nomor Yang Dipertandingkan.....	19
3. Ukuran <i>Gym Ball</i> Berdasarkan Berat Badan.....	74
4. Kelebihan dan Kekurangan <i>TRX Suspension Training</i>	84
5. Kelebihan dan Kekurangan <i>Gym Ball</i>	85
6. Desain Pembagian Kelompok.....	89
7. <i>12 Level Core Strength and Stability Test</i>	99
8. Data PreTest dan Post Test kelompok model Latihan <i>TRX Suspension Training</i>	104
9. Data PreTest dan Post Test kelompok model Latihan <i>Gym ball</i>	105



DAFTAR GAMBAR

1. Gambar datar lokasi.....	18
2. Teknik <i>Hori Horiyo Koro Mechigi</i>	25
3. Teknik <i>Khuzushi</i>	26
4. Teknik <i>Harai Goshi</i>	30
5. Otot-otot Tubuh Manusia.....	32
6. <i>Rectus abdominis, transversus abdominis, internal and external obliques</i>	44
7. <i>Core muscles on the (a) back and (b) front of the body. obliques</i>	45
8. <i>Diaphragma</i>	45
9. <i>Pelvic floor muscles</i>	46
10. <i>Crunch</i>	47
11. <i>Side Crunch</i>	48
12. <i>Superman</i>	49
13. <i>Bicycle</i>	50
14. <i>Seated Knee-Up</i>	51
15. <i>Dragon Flag</i>	52
16. <i>Plank</i>	52
17. <i>Partner-assisted Olique Raise</i>	53
18. <i>Side Plank</i>	54
19. <i>Sliding Rollout from Knees</i>	56
20. <i>TRX Suspension Training</i>	61
21. Pemasangan <i>TRX Suspension Training</i>	61
22. <i>TRX Xmount</i>	61
23. <i>TRX Multi Mount</i>	62
24. <i>TRX Door Anchor</i>	62
25. <i>TRX Xtender</i>	62
26. <i>Elbow Plank</i>	63
27. <i>Extended-Arm Side Plank</i>	63
28. <i>Rotational Side Plank</i>	64
29. <i>Reverse Crunch</i>	65
30. <i>Bicycle Crunch</i>	66

31. <i>Rotational Crunch</i>	67
32. <i>Kneeling Rollout</i>	68
33. <i>Standing Russian Twist</i>	68
34. <i>Power Full</i>	69
35. <i>Pike</i>	70
36. <i>Gym Ball</i>	73
37. <i>Gym Ball Plank</i>	74
38. <i>Gym Ball Elbow Side Plank</i>	75
39. <i>Gym Ball Side Plank with Rotation</i>	75
40. <i>Gym Ball Reverse Crunch</i>	76
41. <i>Gym Ball Grasshoper</i>	77
42. <i>Gym Ball Straight Leg Deadbug</i>	78
43. <i>Gym Ball Prone Twists</i>	79
44. <i>Gym Ball Hand and Leg Raise Dinamic</i>	79
45. <i>Gym Ball Rollout</i>	80
46. <i>Gym Ball Pike</i>	81
47. Kerangka berpikir Penelitian	86
48. Desain Penelitian	89
49. <i>Plank Test</i>	93
50. <i>One Arm Right</i>	93
51. <i>One Arm Left</i>	94
52. <i>One Leg Right</i>	94
53. <i>One Leg Left</i>	95
54. <i>Cross one Arm Right and One Leg Left</i>	95
55. <i>Cross one Arm Left and One Leg Right</i>	96
56. <i>Side Plank Right</i>	96
57. <i>Side Plank Right Follow up One Arm Left and One Leg Left</i>	97
58. <i>Side Plank Left</i>	97
59. <i>Side Plank Left Follow up One Arm Right and One Leg Right</i>	98
60. <i>Plank</i>	99
61. Rataan Skor Pretest dan Postest Kemampuan <i>Core Muscle</i>	106

DAFTAR LAMPIRAN

1. Perhitungan Deskripsi Data	117
2. Perhitungan Hipotesis Penelitian	125
3. Instrumen Penelitian dan Program Penelitian	131
4. Foto-foto	147
5. Surat-surat	153
6. Riwayat Hidup	160

