

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ANGGOTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 19 KABUPATEN
TANGERANG**



**NUGI HANURA
1603617124**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 19 KABUPATEN TANGERANG

Oleh:

Nugi Hanura

NIM 1603617124

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan penelitian *pre-experimental* dengan model *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria (1) aktif mengikuti latihan 1 bulan terakhir (2) tidak dalam keadaan sakit/cedera (3) bersedia mengikuti tes awal dan tes akhir (4) bersedia mengikuti program latihan yang diberikan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 13 orang. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan keseimbangan dinamis setelah mengikuti program latihan *core stability exercise*. Hal ini ditunjukkan dengan *paired sample t-test* diperoleh hasil nilai signifikansi pada tes keseimbangan dinamis yaitu $T_{hitung} (-4,677) > T_{tabel} (2,178)$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada anggota ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 19 Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci : *Core stability exercise*, Keseimbangan dinamis, Futsal.

THE EFFECT OF CORE STABILITY EXERCISE ON INCREASING DYNAMIC BALANCE IN FUTSAL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMAN 19 TANGERANG REGENCY

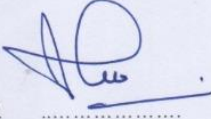






ABSTRACT

This study aims to determine the effect of core stability exercise on increasing dynamic balance in futsal extracurricular members of SMAN 19 Tangerang Regency. This study uses the Pre-Experimental Design with a one-group pretest- posttest design model. The population in this study were 20 members of the futsal extracurricular at SMAN 19 Tangerang Regency. Sampling in this study used a purposive sampling technique, with the criteria (1) being active in the last 1 month of training (2) not being sick/injured (3) willing to take the pretest and posttest (4) willing to take part in the given training program. Based on these criteria, there were 13 people who met. Data analysis in this study used the paired t-test. The results showed that there was an increase in dynamic balance after following the core stability exercise program. This is indicated by the paired sample t-test, the results of the significance value on the Dynamic Balance test are $T_{arithmatic} (- 4.677) > T_{table} (2.178)$. Based on the results of the study, it can be concluded that there is an effect of core stability exercise on increasing dynamic balance in Futsal extracurricular members at SMAN 19 Tangerang Regency.

Keywords: *Core stability exercise, dynamic balance, Futsal.*

Lembar Pengesahan

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp. ALK (K). NIP. 19611114200031001		16/02/2022	
Pembimbing II Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. NIDK. 8806090018		17/02/2022	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd. NIP. 195908091987031001	Ketua		21/02/2022
2. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0330088703	Sekretaris		21/02/2022
3. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp. ALK (K). NIP. 19611114200031001	Anggota		16/02/2022
4. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. NIDK. 8806090018	Anggota		17/02/2022
5. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. NIP. 198509252015041003	Anggota		17/02/2022

Tanggal Lulus : 7 Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di 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 akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 7 Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Materai Rp. 10.000,-
Nugi Hanura
No. Reg. 1603617124

Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi



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 : Nugi Hanura
NIM : 1603617129
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : hnf.nugi.0@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 Stability Exercise Terhadap Pembikatan Keseimbangan Dinamis Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMA/MA 19 Kabupaten Tangerang

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

(Nugi Hanura)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmatNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas Mata kuliah skripsi yang diampu oleh **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.**

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.** selaku Ketua Program Ilmu Keolahragaan, **Dr. Dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp. ALK (K)** selaku Dosen Pembimbing I, kepada ibu **Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II, dan bapak **Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Demikian apa yang dapat peneliti sampaikan. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk peneliti sendiri khususnya.

Jakarta , 7 Januari 2022

Nugi Hanura

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Latihan	6
2. Hakikat <i>Core Stability Exercise</i>	10
3. Keseimbangan Dinamis.....	17
4. Hakikat Futsal.....	22
5. Futsal SMAN 19.....	25
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	32
G. Hipotesis Statistik	32

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Pengujian Hipotesis.....	37
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	43

