

EFEKTIFITAS LATIHAN *CORE STABILITY* DAN *DYNAMIC CORE* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT INTI PADA ATLET KARATE KATA



Nawar Kautsar Mastura

1604623067

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Lita Mulia M.Pd.



31/7/2025

NIP. 198612302024212001

Pembimbing II

Burhan Basyiruddin, M.Pd.



31/7/2025

NIP. 199302152024211001

Nama

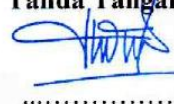
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd

Ketua



31/7/2025

NIP. 198505042019032

2. Raisa Ganeswara, M.Or

Sekretaris



29/7/2025

NIP. 199609072023212020

3. Lita Mulia, M.Pd

Anggota



31/7/2025

NIP. 198612302024212001

4. Burhan Basyiruddin, M.Pd

Anggota



31/7/2025

NIP. 199302152024211001

5. Heru Miftakhudin, M.Pd

Anggota



01/8/2025

NIP. 199211122023211022

Tanggal Lulus : Senin, 28 Juli 2025

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 28 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,

A 5000 Rupiah Indonesian Revenue Stamp (Meterai Tempel) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "METERAI TEMPEL" and "5000". The serial number "95854AMX433231421" is visible at the bottom.

Nawar Kautsar Mastura

NIM : 1604623067



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 : Nawar Kautsar Mastura.....
NIM : 16046230067.....
Fakultas/Prodi : FIKK / KKO.....
Alamat email : masturamastura2255@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 :

“Efektifitas Latihan *Core Stability* dan *Dynamic Core* terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Inti Pada Atlet Kata”.

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, 31 Juli 2025

Penulis

(Nawar Kautsar Mastura)

EFEKTIFITAS LATIHAN *CORE STABILITY* DAN *DYNAMIK CORE* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT INTI PADA ATLET KARATE KATA

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas metode latihan antara latihan *Core Stability* dan *Core Dynamic* terhadap peningkatan daya tahan otot inti (*core*) pada atlet Kata Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *two-group pretest-posttest design*, yang melibatkan dua kelompok perlakuan dengan total sampel sebanyak 20 atlet yang dibagi masing – masing 10 orang per kelompok. Pengumpulan data menggunakan instrument test *Multilevel Prone Hold Test (12 Level Plank Test)* yang bertujuan untuk mengukur daya tahan otot inti (*core*). Kelompok pertama diberikan perlakuan latihan *core stability*, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan *core dynamic* selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali per minggu. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kedua kelompok latihan — *core stability* dan *core dynamic* — mengalami peningkatan yang signifikan terhadap daya tahan otot inti. Kelompok *core stability* memiliki rata-rata peningkatan (*mean*) sebesar 1,400 dengan persentase peningkatan 28%, sedangkan kelompok *core dynamic* memiliki *mean* sebesar 4,600 dengan peningkatan sebesar 62%. Karena pada kedua kelompok nilai t hitung $>$ t tabel, maka **H_0 ditolak dan H_a diterima**. Hal ini menunjukkan bahwa Latihan *core stability* maupun *core dynamic* sama-sama efektif dalam meningkatkan daya tahan otot inti, namun latihan *core dynamic* menunjukkan pengaruh yang lebih besar dan signifikan dibandingkan latihan *core stability*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa **latihan *core dynamic* lebih efektif** dalam meningkatkan daya tahan otot inti pada atlet Kata KOP Karate UNJ.

Kata Kunci : *Core Stability*, *Core Dynamic*, daya tahan otot inti (*core*), Karate, Atlet Kata.

THE EFFECTIVENESS OF STABILITY CORE AND DYNAMIC CORE TRAINING ON IMPROVING CORE MUSCLE ENDURANCE IN KARATE KATA ATHLETES

ABSTRAK

This study aims to determine the effectiveness of core stability and core dynamic training methods in improving core muscle endurance in Kata category karate athletes at the Prestasi Sports Club, Universitas Negeri Jakarta. The research used a quantitative experimental method with a two-group pretest-posttest design, involving 20 athletes divided into two treatment groups of 10 participants each. The instrument used to measure core endurance was the Multilevel Prone Hold Test (12-Level Plank Test). The first group received core stability training, while the second group received core dynamic training, each for 4 weeks with a training frequency of 4 times per week. The data analysis using the paired sample t-test showed that both training methods significantly improved core endurance ($p < 0.05$). However, the core dynamic group showed a greater improvement compared to the core stability group, with an increase of 62% versus 28%, respectively. It can be concluded that core dynamic training is more effective than core stability in enhancing core muscle endurance in Kata karate athletes.

Keywords: core stability, core dynamic, core muscle endurance, karate, Kata athletes.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa ta'ala, atas segala limpahan rahmat, nikmat, dan karunia-nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul **“EFEKTIFITAS LATIHAN *CORE STABILITY* DAN *DYNAMIC CORE* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT INTI PADA ATLET KATA”** ini saya susun sebagai bentuk persyaratan untuk mencapai Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih peneliti ini sampaikan kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, **Bapak Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** Selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga., penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Lita Mulia, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I dan bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd.**, Selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyidiakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Penulis ucapkan terimakasih kepada bapak **Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Akademik atas saran dan bimbingan yang telah diberika selama perkuliahan hingga saat ini., Orang tua Peneliti yang selalu memberikan doa dan dukungan, serta teman-teman yang membantu memberikan peran positif terhadap peneliti.

Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga terutama pada cabang olahraga Karate.

Jakarta, 28 Juli 2025



Nawar Kautsar Mastura

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Daya Tahan Otot	8
2. Latihan Otot Inti (<i>Core Training</i>)	10
3. Pengertian Latihan	14
4. Hakikat Latihan Kondisi Fisik	20
5. Otot Inti (<i>Core Muscle</i>)	27
6. Hakikat Karate	33
B. Kerangka Berfikir.....	37
C. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Metode Penelitian.....	41
D. Populasi dan Sampel	43

E. Instrument Penelitian	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Data.....	52
B. Pengujian Hipotesis.....	57
C. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
RIWAYAT HIDUP	81
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	78



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Prinsip Kelebihan Beban Progresif	16
2. <i>The Training Factors Pyramid</i>	20
3. <i>The Anterior Core Muscle</i>	31
4. <i>The Posterior Core Muscle</i>	33
5. Histogram Tes Awal Kelompok <i>Core Stability</i>	53
6. Histogram Tes Akhir Kelompok <i>Core Stability</i>	54
7. Histogram Tes Awal Kelompok <i>Core Dynamic</i>	56
8. Histogram Tes Akhir Kelompok <i>Core Dynamic</i>	57



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelompok Rancangan <i>Two Group Pre-Post Test</i>	42
2. Formulir <i>Test Core Strenght</i>	45
3. Hasil Data <i>Core Stability</i>	52
4. Interval Kelas Tes Awal Kelompok <i>Core Stability</i>	53
5. Interval Kelas Tes Akhir Kelompok <i>Core Stability</i>	56
6. Hasil Data <i>Core Dynamic</i>	55
7. Interval Kelas Tes Awal Kelompok <i>Core Dynamic</i>	56
8. Interval Kelas Tes Akhir Kelompok <i>Core Dynamic</i>	57
9. Hasil Uji Normalitas	58
10. Hasil Uji Homogenitas	59
11. Hasil Uji T	60



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Data Penelitian	65
2. Hasil Uji Normalitas SPSS Versi 30.....	66
3. Hasil Uji Homogenitas SPSS Versi 30	68
4. Hasil Uji T SPSS Versi 30	69
5. T-Tabel Statistik	70
6. Program Latihan.....	71
7. Dokumentasi	73
8. Daftar Hadir	75
9. Surat – Surat.....	76

