

PENGARUH LATIHAN *WOBBLE BOARD* TERHADAP *ANKLE STABILITY* PADA PEMAIN SEPAKBOLA *ELEVON FOOTBALL ACADEMY*



LINGGA SAPUTRA

1607823003

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Magister

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. dr. Junaidi. Sp.KO, Subs,
ALK (K)
Tanggal : 18/2/2026

Pembimbing II



Prof. Dr. Samsudin, M.Pd
Tanggal : 23/2/2026

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.
(Ketua)¹


(Tanda Tangan)

26/2/2026
(Tanggal)

Dr. Mansur Jauhari, M.Si
(Koordinator Prodi)²


(Tanda Tangan)

25/2/2026
(Tanggal)

Nama : Lingga Saputra

No. Registrasi : 1607823003

Tanggal Lulus : 15 Januari 2026

Angkatan : 2023

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Ilmu Keolahragaan

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN PERBAIKAN TESIS

Nama Lengkap : Lingga Saputra
No. Registrasi : 1607823003
Program Studi : Magister Ilmu Keolahragaan

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Mansur Jauhari, M.Si (Koordinator Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan)		25/2 2026
2.	Prof. Dr. dr. Junaidi. Sp.KO, Subs, ALK (K) (Pembimbing I)		18/2 2026
3.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Pembimbing II)		23/2 2026
4.	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Penguji)		3/2 2026
5.	Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SP. RM (Penguji)		25/2/2026
Judul Tesis : Pengaruh Latihan Wobble Board Terhadap Ankle Stability Pada Pemain Sepakbola Elevon Football Academy.			

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Lingga Saputra
NIM : 1607823003
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 24 November 1989
Program : Magister
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh Latihan *Wobble Board* Terhadap *Ankle Stability* Pemain Sepakbola Elevon Football Academy” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 November 2025

Yang menyatakan,



Lingga Saputra

1607823003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Lingga Saputra.....

NIM : 1607823003.....

Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan.....

Alamat email : linggasaputra24@gmail.com.....

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Latihan Wobble Board Terhadap Ankle Stability Pada Pemain Sepakbola Flevon
Football Academy

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 26 Februari 2026

Penulis

(Lingga Saputra)

PENGARUH LATIHAN *Wobble Board* TERHADAP *Ankle Stability* PADA PEMAIN SEPAKBOLA *Elevon Football Academy*

LINGGA SAPUTRA

Ilmu Keolahragaan

ABSTRAK

Stabilitas pergelangan kaki (*ankle stability*) merupakan komponen penting dalam performa sepakbola, terutama untuk mendukung pergerakan dinamis seperti perubahan arah, akselerasi, dan lompatan. Ketidakstabilan pergelangan kaki pada pemain usia dini dapat meningkatkan risiko cedera sehingga diperlukan latihan spesifik untuk meningkatkan kontrol neuromuskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Wobble board* terhadap *ankle stability* pada pemain sepakbola usia 10–12 tahun di *Elevon Football Academy*.

Penelitian menggunakan metode Pre-Experimental Design dengan model One Group Pretest–Posttest. Sampel penelitian berjumlah 27 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi latihan *Wobble board* diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Pengukuran *ankle stability* dilakukan menggunakan *Star Excursion Balance Test* (SEBT) pada fase sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan Paired Sample T-Test, yang sesuai digunakan karena data berasal dari subjek yang sama pada dua kondisi berbeda.

Hasil analisis menunjukkan nilai $\text{Sig.} = 0,001 (< 0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Nilai mean difference positif menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan dinamis setelah diberikan latihan *Wobble board*. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan memberikan pengaruh positif dan efektif dalam meningkatkan stabilitas pergelangan kaki pada pemain sepakbola usia 10–12 tahun. Peningkatan tersebut dapat dikaitkan dengan meningkatnya kemampuan proprioseptif serta aktivasi otot-otot penstabil pergelangan kaki melalui latihan keseimbangan dinamis. Dengan demikian, latihan *Wobble board* direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan rutin maupun strategi pencegahan cedera bagi pemain sepakbola usia dini di *Elevon Football Academy*.

Kata kunci: *Wobble board*, stabilitas pergelangan kaki, SEBT, Paired Sample T-Test, sepakbola usia dini.

THE EFFECT OF *WOBBLE BOARD* TRAINING ON *ANKLE STABILITY* IN FOOTBALL PLAYERS AT *ELEVON FOOTBALL ACADEMY*

LINGGA SAPUTRA

ABSTRACT

Ankle stability plays an essential role in supporting dynamic movements in football, including changes of direction, acceleration, landing, and overall balance control. Instability in the ankle joint, particularly among young players, increases the risk of injury and may hinder performance development. This study aims to determine the effect of *Wobble board* training on *ankle stability* among football players aged 10–12 years at *Elevon Football Academy*.

This research employed a Pre-Experimental Design using a One Group Pretest–Posttest model. The sample consisted of 27 players selected through purposive sampling. The *Wobble board* intervention was administered for six weeks with a frequency of three training sessions per week. *Ankle stability* was measured using the *Star Excursion Balance Test* (SEBT) before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test, which is appropriate when the same subjects are measured under two different conditions or at two different times, allowing paired data to be compared more accurately.

The results showed a significant improvement in *ankle stability*, indicated by a Sig. value of 0.001 (< 0.05). The positive mean difference confirmed an increase in dynamic balance after the *Wobble board* training. These findings demonstrate that *Wobble board* exercises are effective in enhancing *ankle stability* among young football players. The improvement is likely due to increased proprioceptive ability and activation of ankle-stabilizing muscles stimulated through dynamic balance training.

In conclusion, *Wobble board* training can be recommended as an effective component of routine training programs and injury prevention strategies for youth football players at *Elevon Football Academy*.

Keywords: *Wobble board*, *ankle stability*, SEBT, Paired Sample T-Test, youth football.

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Lingga Saputra

NIM : 1607823003

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 24 November 1989

Program : Magister

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh Latihan *Wobble board* Terhadap *Ankle stability* Pemain Sepakbola *Elevon Football Academy*” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Januari 2026

Yang menyatakan,

Lingga Saputra

1607823003

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Lingga Saputra

NIM : 1607823003

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 24 November 1989

Program : Magister

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis program Magister saya sebagai berikut.

“The Effect of Wobble Board Training on Ankle Stability in Football Players at Elevon Football Academy” di Gladi, Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 No.04, 2026

Jakarta, 10 Januari 2026

Yang menyatakan,

Lingga Saputra

1607823003

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran allah SWT atas segala rahmat dan karunia-nya, serta salam selalu tercurah kepada junjungan alam nabi Muhammad SAW, Sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis tentang **“Pengaruh Latihan *Wobble board* Terhadap *Ankle stability* Pada Pemain Sepakbola *Elevon Football Academy*”**.

Tesis ini merupakan salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Magister Olahraga, dalam penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd., sebagai Dekan FIK Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan kesempatan untuk menyusun tesis ini.
2. Dr. Mansur Jauhari, M. Si sebagai koordinator program studi Magister Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan arahan dan dukungan.
3. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs, ALK (K) dan Prof. Dr. Samsudin, M.Pd., sebagai dosen pembimbing tesis ini yang telah memberikan banyak bantuan, masukan, dan dukungan terkait tesis ini.
4. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or. dan Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., SpKFR., sebagai penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian tesis ini

Secara khusus penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Keluarga, saudara, teman serta sahabat yang selama ini memberikan doa, bantuan, dan dukungan. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan, Akhir kata semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Jakarta, Januari 2026

Lingga Saputra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	x
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Penelitian	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
F. <i>State of the Art</i>	5
G. <i>Road Map</i> Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
A. Deskripsi Konseptual	12
1. Hakikat <i>Ankle stability</i>	12
2. Bentuk Latihan Keseimbangan	23
3. Hakikat Latihan <i>Wobble board</i>	26
4. Sepakbola	31
5. Elevon Football Academy	37
B. Kerangka Berpikir	38
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Jenis dan Metode Penelitian	41
D. Desain Penelitian	41
E. Populasi dan Sampel Penelitian	43
F. Intervensi Latihan <i>Wobble board</i>	43
G. Instrumen Penelitian Teknik Pengumpulan Data	50
H. Teknik Analisis Data	54

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Data.....	56
B. Penyajian Data	56
C. Analisis Data.....	58
D. Pembahasan.....	61
E. Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Visualisasi Overlay Topik Penelitian.....	8
Gambar 1.2 Visualisasi Keterkaitan Topik Berdasarkan Tahun.....	8
Gambar 1.3 Visualisasi Kepadatan Penelitian.....	9
Gambar 2.1 Medial Ligaments of the Tibiotalar Joint.....	13
Gambar 2.2 Lateral Ligaments of the Ankle.....	15
Gambar 2.3 Ankle Strain & Sprain.....	17
Gambar 2.4 Ankle Fraktur.....	17
Gambar 2.5 Biomekanika Ankle.....	18
Gambar 2.6 Wobble Board (1).....	22
Gambar 2.7 Wobble Board (2).....	23
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 3.1 Pra-Eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design... ..	32
Gambar 3.2 Balance Hold.....	34
Gambar 3.3 Single-Leg Balance.....	34
Gambar 3.4 Toe-Heel Rock.....	35
Gambar 3.5 Side to Side Rock.....	36
Gambar 3.6 Catch & Balance Game.....	37
Gambar 3.7 Star Excursion Balance Test (SEBT).....	39
Gambar 3.8 Desain Penelitian.....	40
Gambar 4.1 Tes Pengukuran SEBT.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 State Of The Art Penelitian.....	6
Tabel 1.2 Roadmap Penelitian.....	11
Tabel 2.1 Program Latihan Intervensi Wobble Board.....	48
Tabel 3.4 Kisi-kisi <i>Star Excursion Balance Test</i> (SEBT).....	53
Tabel 4.1 Data Star Excursion Balance Test (SEBT).....	56
Tabel 4.2 Wilcoxon Signed Ranks Test.....	58
Tabel 4.3 Hasil Uji Wilcoxon.....	59
Tabel 4.4 Hasil Uji Deskripsi Statistik.....	59

