

**PENGARUH PELATIHAN *CORE STABILITY*
TERHADAP KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT
PERUT ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMP SE-KECAMATAN DENPASAR BARAT**



**PROGRAM ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2023

**PENGARUH PELATIHAN *CORE STABILITY*
TERHADAP KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT
PERUT ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMP SE-KECAMATAN DENPASAR BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Ilmu Keolahragaan**



Oleh

Siti Khotijah Rahma

NIM. 1916021001

**PROGRAM ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2023

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA ILMU KEOLAHRAGAAN**




PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Siti Khotijah Rahma


Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 13 Juli 2023


Dewan Penguji


Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.
NIP. 196705272001121001

(Ketua)


I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
NIP. 198608102008121001

(Anggota)


Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

(Anggota)


Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or.
NIP. 198405212008121002

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Olahraga

Pada:


Hari : KAMIS


Tanggal : 13 JULI 2023

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001


I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
NIP. 198608102008121001

Mengesahkan,

Dekan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan




I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or
NIP. 96804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul "**Pengaruh Pelatihan Core Stability Terhadap Kescimbangan Dan Kekuatan Otot Pcrut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Se-Kecamatan Denpasar Barat**", beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 2023



Siti Khotijah Rahma
NIM 1916021001

KATA PERSEMBAHAN

Puji Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

Ibu Dan Ayah Tercinta

Rahmatun dan Homaidi

“Terimakasih atas kasih sayang yang diberikan melalui doa dan tenaga yang telah terkuras tiada henti demi indahnya masa depan peneliti dikemudian hari”

Saudara Tercinta

Siti Hartina Homaidi dan Ahmad Dody Homaidi

“Terimakasih atas doa, dukungan dan motivasi yang tanpa henti diberikan kepada peneliti”

Pembimbing, Penguji dan Pengajar

“Terima kasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi saya selama saya sebagai mahasiswa.”

Sahabat Dan Teman-Teman

“Terima kasih atas kebaikan hati, kasih sayang, dukungan dan kesetiaan yang telah kalian berikan sehingga saya dapat mengenal dunia yang baik dan yang buruk begitu juga dengan membangun relasi dan terima kasih juga telah menjadi keluarga kedua dalam memotivasi saya menyelesaikan skripsi ini.”

ALMAMATER

Prodi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO HIDUP

**“GAGAL SESUNGGUHNYA ADALAH BERHENTI UNTUK
MENCOBA”**

(Tijahr,2023)



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Se-Kecamatan Denpasar Barat” Skripsi ini dapat disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or. Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan sekaligus sebagai Dewan Penguji yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta memberikan masukan dan saran terhadap skripsi ini.
4. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd. Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd.,M.Pd. Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah banyak membantu di Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan dan yang telah memberikan saran, masukan, dan motivasi terhadap skripsi ini.

7. Gede Eka Budi Darmawan S.Pd., M.Or. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
8. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Ketua Laboratorium (KA. LAB) Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Dewan Penguji yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta memberikan saran dan motivasi terhadap skripsi ini.
9. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus sebagai Pembimbing II dan pembimbing akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penulisan ini.
11. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan dorongan secara moral dan materi hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja,

2023

Peneliti

DAFTAR ISI

(halaman)

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
KATA PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PRAKATA	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Manfaat Teoritis	5
1.6.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	7
2.1. Pelatihan	7
2.1.1 Prinsip – Prinsip Latihan	7
2.2 Pelatihan <i>Core Stability</i>	11
2.2.1 Anatomi dan Fisiologi Otot - Otot <i>Core</i>	12
2.2.2 Biomekanika Pelatihan <i>Core Stability</i>	17
2.2.3 Manfaat Latihan <i>Core Stability</i>	18
2.2.4 Teknik Pelatihan <i>Core Stability Exercise</i>	18
2.2.5 Intensitas Pelatihan <i>Core Stability</i>	22

2.3 Keseimbangan.....	23
2.3.1 Faktor Keseimbangan	24
2.3.2 Mekanisme Keseimbangan	27
2.4 Kekuatan Otot Perut.....	29
2.5 Pengaruh Pelatihan Terhadap Peningkatan Keseimbangan	31
2.6 Pengaruh Pelatihan Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut.....	31
2.7 Pencak Silat.....	32
2.8 Adolesensi.....	34
2.9 Kajian Penelitian yang Relevan.....	34
2.10 Kerangka Berpikir.....	35
2.11 Hipotesis Penelitian	36
BAB III.....	38
3.1 Rancangan Penelitian.....	38
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	39
3.2.1 Waktu Penelitian.....	39
3.2.2 Tempat Pelatihan	39
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.3.1 Populasi.....	39
3.3.2 Sampel.....	39
3.4 Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
3.5 Definisi Operasional	40
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	42
3.7 Prosedur Penelitian	44
3.7.1 Tahap Persiapan.....	44
3.7.2 Tahap Pelaksanaan.....	44
3.8 Program Pelatihan.....	46
3.9 Metode Analisis Data.....	47
BAB IV	49
4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan	49
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Keseimbangan	49
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut	51
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	53

4.2.1 Uji Normalitas.....	53
4.2.2 Uji Homogenitas	53
4.2.3 Uji Hipotesis	54
4.3 Pembahasan.....	56
BAB V.....	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

(halaman)

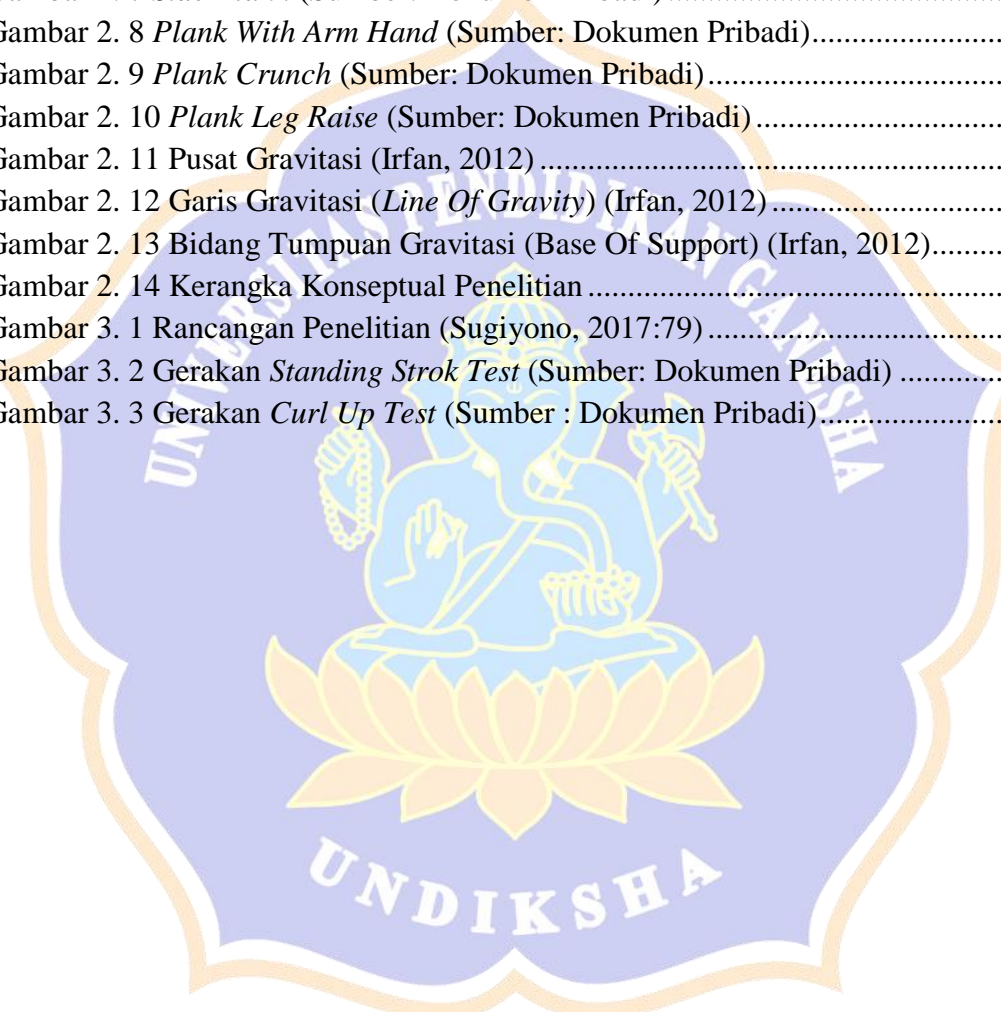
Tabel 3. 1 Sampel Penelitian.....	40
Tabel 3. 2 Norma Keseimbangan Tubuh (Mackenzie, 2005)	43
Tabel 3. 3 Norma <i>Curl Up Test</i> Laki-Laki (Mackenzie, 2016)	43
Tabel 3. 4 Program Pelatihan <i>Core Stability</i> (Nala, 1998)	46
Tabel 4. 1 Data Hasil Pretest Kontrol dan Eksperimen	49
Tabel 4. 2 Data Hasil Penelitian Keseimbangan	50
Tabel 4. 3 Data Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut.....	51
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Keseimbangan	53
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Kekuatan Otot Perut.....	53
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas Keseimbangan	54
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas Kekuatan Otot Perut	54
Tabel 4. 8 Hasil Uji-t <i>Independent Data</i> Keseimbangan.....	55
Tabel 4. 9 Hasil Uji T- <i>Independent Data</i> Kekuatan Otot Perut.....	56



DAFTAR GAMBAR

(halaman)

Gambar 2. 1 <i>The step type approach</i> Sumber: (Harsono, 2015).....	9
Gambar 2. 2 Otot Inti (<i>Core</i>) (Sumber : https://physiomobile.my)	13
Gambar 2. 3 <i>Musculus Rectus Abdominis</i> (Shahab 2022)	14
Gambar 2. 4 <i>External Oblique</i> (Jana V. 2022).....	15
Gambar 2. 5 <i>Internal Oblique</i> (Jana V. 2022)	16
Gambar 2. 6 <i>Elbow Plank</i> (Sumber: Dokumen Pribadi).....	19
Gambar 2. 7 <i>Side Plank</i> (Sumber: Dokumen Pribadi)	20
Gambar 2. 8 <i>Plank With Arm Hand</i> (Sumber: Dokumen Pribadi).....	21
Gambar 2. 9 <i>Plank Crunch</i> (Sumber: Dokumen Pribadi)	21
Gambar 2. 10 <i>Plank Leg Raise</i> (Sumber: Dokumen Pribadi)	22
Gambar 2. 11 Pusat Gravitasi (Irfan, 2012)	25
Gambar 2. 12 Garis Gravitasi (<i>Line Of Gravity</i>) (Irfan, 2012)	26
Gambar 2. 13 Bidang Tumpuan Gravitasi (Base Of Support) (Irfan, 2012).....	26
Gambar 2. 14 Kerangka Konseptual Penelitian	36
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian (Sugiyono, 2017:79)	38
Gambar 3. 2 Gerakan <i>Standing Strok Test</i> (Sumber: Dokumen Pribadi)	45
Gambar 3. 3 Gerakan <i>Curl Up Test</i> (Sumber : Dokumen Pribadi).....	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel Penelitian.....	67
Lampiran 2. Surat Tugas	68
Lampiran 3. Surat Ijin Observasi	69
Lampiran 4. Surat Ijin Melakukan Penelitian	70
Lampiran 5. Surat Persetujuan dan Pemberian Ijin Penelitian.....	72
Lampiran 6. Pelatihan Core Stability	74
Lampiran 7. Data Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol Menggunakan Program SPSS 16.0	78
Lampiran 8. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol Dengan Bantuan SPSS 16.0.....	79
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kontrol Dengan Bantuan SPSS 16.0.....	80
Lampiran 10. Data <i>Pretest-Postest</i> Keseimbangan Kelompok Eksperimen.....	81
Lampiran 11. Data <i>Pretest-Postest</i> Keseimbangan Kelompok Kontrol	82
Lampiran 12. Data <i>Pretest-Postest</i> Kekuatan Otot Perut Kelompok Eksperimen	83
Lampiran 13. Data <i>Pretest-Postest</i> Kekuatan Otot Perut Kelompok Kontrol	84

