

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

**Oleh**

**Siti Khotijah Rahma, NIM 1916021001**

**Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *core stability* terhadap keseimbangan dan kekuatan otot perut. Jenis penelitian ini yaitu eksperimen semu dengan rancangan *nonequivalent pretest-posttest control group desain*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 40 orang dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*, terdiri dari atlet putra ekstrakurikuler pencak silat SMP Sapta Andika Denpasar sebanyak 20 sampel sebagai kelompok eksperimen dan SMP Negeri 7 Denpasar sebanyak 20 sampel sebagai kelompok kontrol. Instrument yang digunakan untuk mengukur keseimbangan yaitu *standing strok test* sedangkan instrument yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut yaitu *curl up test*. Hasil data yang diperoleh dianalisis dengan uji-t *independent* dengan bantuan SPSS 16.0.

Hasil analisis terhadap keseimbangan diperoleh nilai signifikansi  $0,020 <$  taraf signifikansi  $0,05$ , sehingga hipotesis metode pelatihan *core stability* berpengaruh terhadap keseimbangan dapat diterima. Hasil analisis terhadap kekuatan otot perut dengan hasil nilai signifikansi  $0,000 <$  taraf signifikansi  $0,05$ , sehingga hipotesis metode pelatihan *core stability* mempengaruhi kekuatan otot perut dapat dikelola. Dapat ditarik kesimpulan terkait metode pelatihan *core stability* mempengaruhi keseimbangan dan kekuatan otot perut pada atlet putra ekstrakurikuler pencak silat SMP Se-Kecamatan Denpasar Barat.

Kata Kunci : Metode Pelatihan *Core Stability*, Keseimbangan, Kekuatan Otot Perut.

**EFFECT OF CORE STABILITY TRAINING ON THE BALANCE  
AND STRENGTH OF THE EXTRACURRICULAR PUTRA MAN  
ATHLETES OF PENCAK SILAT JUNIOR HIGH SCHOOLS IN WEST  
DENPASAR DISTRICT**

By

**Siti Khotijah Rahma,**

**NIM 1916021001**

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of core stability training on balance and abdominal muscle strength. This type of research is a quasi-experimental design with nonequivalent pretest-posttest control group design. The subjects in this study were 40 people with a sampling technique used, namely purposive sampling, consisting of male athletes of the pencak silat extracurricular SMP Sapta Andika Denpasar, 20 samples as the experimental group and 20 samples at SMP Negeri 7 Denpasar as the control group. The instrument used to measure balance is the standing stroke test while the instrument used to measure abdominal muscle strength is the curl up test. The results of the data obtained were analyzed by independent t-test with the help of SPSS 16.0. The results of the analysis of balance obtained a significance value of  $0.020 < \alpha$  a significance level of 0.05, so that the hypothesis that the core stability training method has an effect on balance can be accepted. The results of the analysis of abdominal muscle strength with a significance value of  $0.000 < \alpha$  a significance level of 0.05, so that the hypothesis of the core stability training method affecting abdominal muscle strength can be managed. It can be concluded that the core stability training method affects the balance and strength of the abdominal muscles in male athletes in the pencak silat extracurricular junior high school in West Denpasar District.

Keywords: Core Stability Training Method, Balance, Abdominal Muscle Strength.