

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel Penelitian

NO	NAMA	UMUR	SEKOLAH
1	Erwa Wahyu Utomo	14	SMP Sapta Andika
2	Nendra Fanca Kusuma	14	SMP Sapta Andika
3	Ananta Kuniawan	14	SMP Sapta Andika
4	Ketut Darma Putra	14	SMP Sapta Andika
5	Made Dwi Divayana	14	SMP Sapta Andika
6	Kadek Yudi Artawan	14	SMP Sapta Andika
7	I GD Agus Dwi Permana	15	SMP Sapta Andika
8	Ketut Bayu Permana	14	SMP Sapta Andika
9	Komang Mahendra Saputra	14	SMP Sapta Andika
10	Made Dwi Andika	14	SMP Sapta Andika
11	Fajar Indra Kurniawan	14	SMP Sapta Andika
12	Gede Gilang Darma Putra	14	SMP Sapta Andika
13	Nevil Wahyu	14	SMP Sapta Andika
14	Rafli Junianto	15	SMP Sapta Andika
15	I Made Angga Wijaksana	14	SMP Sapta Andika
16	Rakhmat Pandu Trimulya	14	SMP Sapta Andika
17	Anom Darma Yudha	14	SMP Sapta Andika
18	Ahmad Najib	14	SMP Sapta Andika
19	Septyan Bali Sundawa	14	SMP Sapta Andika
20	Gede Bayu Budi Arta	14	SMP Sapta Andika
21	Komang Ari Kurniawan	14	SMP Negeri 7 Denpasar
22	Hilman Cahyadin	14	SMP Negeri 7 Denpasar
23	I Ketut Alit Andrean Jaya	14	SMP Negeri 7 Denpasar
24	Rizzacky Alghanivy Triansyah	14	SMP Negeri 7 Denpasar
25	I Kadek Angga Pramana	14	SMP Negeri 7 Denpasar
26	I Made Gede Nararya Bandem	14	SMP Negeri 7 Denpasar
27	I Putu Nova Raditya	14	SMP Negeri 7 Denpasar
28	Arya Nanda Saputra	14	SMP Negeri 7 Denpasar
29	I Kadek Wira Atma	14	SMP Negeri 7 Denpasar
30	I Putu Risky Aditya Putra	15	SMP Negeri 7 Denpasar
31	I Made Ardana	14	SMP Negeri 7 Denpasar
32	I Wayan Bagus Pandawa	14	SMP Negeri 7 Denpasar
33	Alsya Rozi Qulyubi	14	SMP Negeri 7 Denpasar
34	Josse Mahendra	14	SMP Negeri 7 Denpasar
35	Komang Budi Astawa	14	SMP Negeri 7 Denpasar
36	Gede Sandy Fabian	14	SMP Negeri 7 Denpasar
37	M. Daffa Febri Cahya	14	SMP Negeri 7 Denpasar
38	Komang Panji Wahyu	15	SMP Negeri 7 Denpasar
39	I Kadek Astika	14	SMP Negeri 7 Denpasar
40	I Komang Adiatmika	14	SMP Negeri 7 Denpasar

## Lampiran 2. Surat Tugas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
 Jalan Kampus FOK Desa Jinengdalem, Singaraja-Bali

**SURAT TUGAS**

Nomor: 02.01/UN48.12.6/PP/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.  
 NIP : 196705272001121001  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.  
 NIP : 198608102008121001  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Siti Khotijah Rahma  
 NIM : 1916021001  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan  
 Judul : Pengaruh Pelatihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sapta Andika Denpasar

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
 NIP. 196804081997031002

Singaraja, 12 Januari 2023  
 Ketua Jurusan

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

## Lampiran 3. Surat Ijin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
 FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
 Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja — Bali  
 Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 8 Pebruari 2023

Nomor • 65/ UN48.12.1/PP/2023  
 Lampiran ' -  
 Perihal .. Ijin melakukan observasi

Yth. .. Kepala SMP Sapt Andika Denpasar  
 di  
 Denpasar

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi) di Prodi Ilmu Keolahragaan. Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Siti Khotijah Rahma  
 Nomor Induk Mahasiswa 1916021001  
 Tahun Akademik • 2022/2023  
 Jurusan • Ilmu Olahraga dan Kesehatan  
 Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

UNDI

a.n Dekan  
 Wakil Dekan I

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

## Lampiran 4. Surat Ijin Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
 FAKULTAS OLARAHAGA DAN KESEHATAN  
 Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali  
 Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 15 Maret 2023

No : 66/UN48.12.1/PP/2023  
 Lampiran : -  
 Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SMP Sapta Andika Denpasar  
 di  
 Denpasar

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : Siti Khotijah Rahma  
 NIM : 1916021001  
 Prodi : Ilmu Keolahragaan  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sapta Andika Denpasar.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n Dekan  
 Wakil Dekan I

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali  
Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 15 Maret 2023

No : 67/UN48.12.1/PP/2023  
Lampiran : -  
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SMP Negeri 7 Denpasar  
di  
Denpasar

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : Siti Khotijah Rahma  
NIM : 1916021001  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sapta Andika Denpasar.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n Dekan  
Wakil Dekan I

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

## Lampiran 5. Surat Persetujuan dan Pemberian Ijin Penelitian



**YAYASAN PADMA BUANA 77**  
**SMP SAPTA ANDIKA DENPASAR**  
 TERAKREDITASI "A"

Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah  
 Nomor : 1347/BAN-SM/SK/2021, Tanggal 8 Desember 2021

Alamat: Jl. Gn. Patuha, Gg V No. 19 Denpasar, Kode Pos 80119, (0361-481927)  
 NSS: 20 222 090 3410, NPSN: 50103869, e-mail: smpsaptaandikadps@gmail.com



Nomor : 4156/V/SMPS.A/DPS/2023  
 Lampiran : -  
 Perihal : Ijin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :  
 Nama : I Gede Eka Nuryada, ST  
 Tempat Tanggal Lahir : Denpasar, 11 Agustus 1978  
 Alamat : Jl. Gunung Lempuyang I/29, Dps, Br. Bhuana Sari  
 Jabatan : Kepala Sekolah

Memberikan ijin kepada :  
 Nama : Siti Khotijah Rahma  
 NIM : 1916021001  
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
 Universitas : Pendidikan Ganesha

Untuk mengadakan penelitian pada SMP Sapta Andika Denpasar dengan judul skripsi : “  
 Pengaruh Pelatihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra  
 Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sapta Andika Denpasar”

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dapat untuk dapat dipergunakan  
 sebagaimana mestinya.

Denpasar, 15 Mei 2023  
 Kepala SMP Sapta Andika Denpasar,

I Gede Eka Nuryada, S.T



PEMERINTAH KOTA DENPASAR  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SMP NEGERI 7 DENPASAR**  
**NPSN : 50103134 NSS : 201220903040**



Alamat : Jalan Gunung Rinjani, Desa Tegai Harum, Kec. Denpasar Barat, Denpasar – Bali, Kode Pos 80119 Telpun : 0361-481494  
E-mail : [smpnegeri7denpasarbali@gmail.com](mailto:smpnegeri7denpasarbali@gmail.com) Web Sekolah : <https://smpnegeri7denpasar.sch.id>

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 875.1 / 504 / SMPN 7 Denpasar

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Wayan Sugianta, S.Pd, M.M, M.Fis.  
N I P : 19690217 199303 1 007  
Pangkat, Gol. : Pembina Utama Muda. IV/c  
J a b a t a n : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Siti Khotijah Rahma  
Nim : 1916021001  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Pendidikan Ganesha

telah melaksanakan kegiatan Penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 7 Denpasar”, di SMP Negeri 7 Denpasar pada tanggal 15 Mei 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagai syarat melengkapi laporan.

Denpasar, 6 Juli 2023

Kepala SMPN 7 Denpasar,



I Wayan Sugianta, S.Pd, M.M, M.Fis

NIP. 19690217 199303 1 007

## Lampiran 6. Pelatihan Core Stability

Gambar 01. Memberikan Pengarahan Mengenai Pelatihan *Core Stability*



Gambar 02. Pemanasan di Aula SMP Sapta Andika Denpasar





Gambar 03. Metode Latihan *Core Stability*



Gambar 04. *Pretest Keseimbangan*



Gambar 05. *Pretest Kekuatan Otot Perut*



Gambar 06. *Posttest Keseimbangan*



Gambar 07. *Posttest Kekuatan Otot Perut*



Lampiran 7. Data Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol Menggunakan Program SPSS 16.0

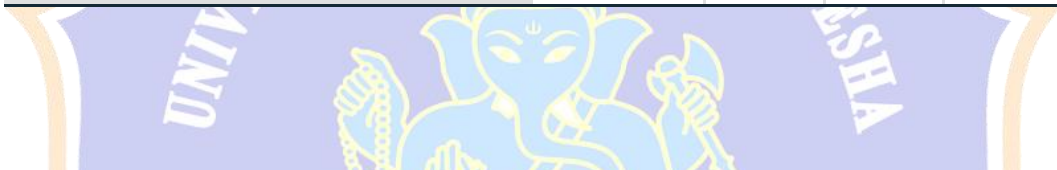
	KELOMPOK	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
HASIL Keseimbangan	Pretest Eksperimen	.926	20	.131
	Posttest Eksperimen	.924	20	.117
	Pretest Kontrol	.935	20	.189
	Posttest Kontrol	.938	20	.223

	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
HASIL Kekuatan	Pretest Eksperimen	.950	20	.374
	Posttest Eksperimen	.958	20	.502
Otot Perut	Pretest Kontrol	.939	20	.228
	Posttest Kontrol	.923	20	.114

Lampiran 8. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol Dengan Bantuan SPSS 16.0

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Keseimbangan	Based on Mean	2.530	1	37	.120
	Based on Median	1.007	1	37	.322
	Based on Median and with adjusted df	1.007	1	35.614	.322
	Based on trimmed mean	2.534	1	37	.120



**Test of Homogeneity of Variances**

			Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kekuatan	Otot	Based on Mean	.245	1	38	.624
Perut		Based on Median	.213	1	38	.647
		Based on Median and with adjusted df	.213	1	37.881	.647
		Based on trimmed mean	.355	1	38	.555

Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kontrol Dengan Bantuan SPSS 16.0

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Keseimbangan	Equal variances assumed	2.530	.120	2.432	37	.020	6.86579	2.82300	1.14584	12.58574
	Equal variances not assumed			2.420	34.977	.021	6.86579	2.83708	1.10608	12.62550

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kekuatan Otot Perut	Equal variances assumed	.245	.624	19.293	38	.000	9.250	.479	8.279	10.221
	Equal variances not assumed			19.293	37.806	.000	9.250	.479	8.279	10.221

Lampiran 10. Data *Pretest-Posttest* Keseimbangan Kelompok Eksperimen

No	Nama	Keseimbangan Eksperimen	
		Pretest	Posttest
1	Erwa Wahyu Utomo	13	23
2	Nendra Fanca Kusuma	20	38
3	Ananta Kuniawan	10	22
4	Ketut Darma Putra	5	16
5	Made Dwi Divayana	20	39
6	Kadek Yudi Artawan	15	31
7	I GD Agus Dwi Permana	9	18
8	Ketut Bayu Permana	10	21
9	Komang Mahendra Saputra	4	13
10	Made Dwi Andika	12	23
11	Fajar Indra Kurniawan	7	20
12	Gede Gilang Darma Putra	15	35
13	Nevil Wahyu	8	19
14	Rafli Junianto	20	37
15	I Made Angga Wijaksana	35	46
16	Rakhmat Pandu Trimulya	10	22
17	Anom Darma Yudha	25	41
18	Ahmad Najib	11	23
19	Septyan Bali Sundawa	16	32
20	Gede Bayu Budi Arta	22	38



Lampiran 11. Data *Pretest-Postest* Keseimbangan Kelompok Kontrol

No	Nama	Keseimbangan	
		Pretest	Posttest
1	Komang Ari Kurniawan	12	16
2	Hilman Cahyadin	22	26
3	I Ketut Alit Andrean Jaya Sukma	13	19
4	Rizzacky Alghanivy Triansyah	4	10
5	I Kadek Angga Pramana	18	22
6	I Made Gede Nararya Bandem	10	15
7	I Putu Nova Raditya	11	15
8	Arya Nanda Saputra	13	18
9	I Kadek Wira Atma	8	13
10	I Putu Risky Aditya Putra	5	9
11	I Made Ardana	13	19
12	I Wayan Bagus Pandawa	21	26
13	Alsya Rozi Qulyubi	10	16
14	Josse Mahendra	31	37
15	Komang Budi Astawa	12	18
16	Gede Sandy Fabian	13	19
17	M. Daffa Febri Cahya	11	17
18	Komang Panji Wahyu	20	25
19	I Kadek Astika	25	31
20	I Komang Adiatmika	15	20





Lampiran 12. Data *Pretest-Posttest* Kekuatan Otot Perut Kelompok Eksperimen

No	Nama	Kekuatan Otot Perut Eksperimen	
		Pretest	Posttest
1	Erwa Wahyu Utomo	20	31
2	Nendra Fanca Kusuma	25	33
3	Ananta Kuniawan	21	30
4	Ketut Darma Putra	23	32
5	Made Dwi Divayana	21	31
6	Kadek Yudi Artawan	20	30
7	I GD Agus Dwi Permana	17	28
8	Ketut Bayu Permana	25	34
9	Komang Mahendra Saputra	21	31
10	Made Dwi Andika	19	30
11	Fajar Indra Kurniawan	22	32
12	Gede Gilang Darma Putra	23	33
13	Nevil Wahyu	18	29
14	Rafli Junianto	22	33
15	I Made Angga Wijaksana	20	31
16	Rakhmat Pandu Trimulya	23	32
17	Anom Darma Yudha	25	34
18	Ahmad Najib	21	32
19	Septyan Bali Sundawa	20	31
20	Gede Bayu Budi Arta	21	31



Lampiran 13. Data *Pretest-Postest* Kekuatan Otot Perut Kelompok Kontrol

No	Nama	Kekuatan Otot Perut Kontrol	
		Pretest	Postest
1	Komang Ari Kurniawan	21	21
2	Hilman Cahyadin	20	22
3	I Ketut Alit Andrean Jaya Sukma	21	22
4	Rizzacky Alghanivy Triansyah	18	20
5	I Kadek Angga Pramana	23	23
6	I Made Gede Nararya Bandem	21	21
7	I Putu Nova Raditya	21	22
8	Arya Nanda Saputra	23	23
9	I Kadek Wira Atma	25	24
10	I Putu Risky Aditya Putra	20	21
11	I Made Ardana	21	22
12	I Wayan Bagus Pandawa	23	22
13	Alsya Rozi Qulyubi	19	21
14	Josse Mahendra	20	22
15	Komang Budi Astawa	21	23
16	Gede Sandy Fabian	23	26
17	M. Daffa Febri Cahya	21	20
18	Komang Panji Wahyu	22	23
19	I Kadek Astika	20	21
20	I Komang Adiatmika	23	24



## RIWAYAT HIDUP



Siti Khotijah Rahma lahir di Denpasar pada tanggal 15 Oktober 2000. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Homaidi dan Ibu Rahmatun. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis bertempat di Jalan Bhuana Kubu Gang Genta Bhuana No. 6 Desa Tegal Harum, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar, Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Muhamadiyah 3 Denpasar dan lulus pada tahun 2013.

Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 7 Denpasar dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2019, penulis lulus dari SMA Negeri 2 Denpasar. Dan melanjutkan pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha dengan Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan. Pada semester akhir pada tahun 2022, penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir dengan “Pengaruh Pelatihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Putra Ekstrakurikuler SMP Se-Kecamatan Denpasar Barat”.