

## PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY STATIS (PLANK AND SIDEPLANK)* TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA PEMAIN PS IKIP MATARAM TAHUN 2019

Ismail Marzuki<sup>1</sup>, Soemardiawan<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, UNDIKMA  
[ismailmarzuki@ikipmataram.ac.id](mailto:ismailmarzuki@ikipmataram.ac.id), [umanksoemardiawan84@gmail.com](mailto:umanksoemardiawan84@gmail.com)

**Abstract.** The focus of the problem in this study was during the training and competition of the PS players. IKIP Mataram is lacking in passing, dribbling, control, shooting, because it is not good in body balance training in body charge, it is easy to fall, as well as in passing, dribbling, control, shooting skills, and therefore the exercise of Static Core Stability Exercise (Plank) And Side Plank) to improve the body balance of PS players. IKIP Mataram. The formulation of the research problem is "Are there any Effects of Static Core Stability Exercise (Plank and Side Plank) on Body Balance in PS IKIP Mataram Players in 2019". PS IKIP Mataram Players in 2019 ". The research design used was experimental research" One-Group Pretest-posttest Design ". This experiment still has external variables that influence the formation of the dependent variable. So the results of experiments which are dependent variables are not solely influenced by the independent variables. The sampling technique uses a population study of 20 players. The results of t-test analysis concluded that "The Effect of Static Core Stability Exercise (Plank and Side Plank) on Body Balance in PS IKIP Mataram Players in 2019". This situation is supported by t-test analysis which results in t-counts greater than t-tables ( $10.30 > 1,729$ ), so that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected. The Body of Mataram IKIP PS Players in 2019 ".  $H_a$  was given, there was an influence on the influence of Static Core Stability Exercise (Plank and Side Plank) on Body Balance in PS IKIP Mataram Players in 2019 ".

**Keywords:** *Exercise, Static Core Stability, Body balance*

**Abstrak.** Fokus masalah dalam penelitian ini adalah pada saat latihan dan pertandingan para pemain PS. IKIP Mataram kurang dalam melakukan *passing, dribbling, control, shooting*, dikarenakan kurang baik dalam latihan keseimbangan tubuh dalam melakukan *body charge* mudah terjatuh, serta dalam melakukan keterampilan *passing, dribbling, control, shooting*. Maka dari itu adanya latihan Latihan *Core Stability Statis (Plank And Side Plank)* untuk meningkatkan keseimbangan tubuh para pemain PS. IKIP Mataram. Rumusan dalam masalah penelitian adalah "Apakah ada Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank and Side Plank)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019". Tujuan penelitian Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank and Side Plank)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019". Rancangan Penelitian yang di gunakan adalah penelitian eksperimen "One-Group Pretest-posttest Design". Eksperimen ini masih terdapat *variabel* luar yang berpengaruh terhadap terbentuknya *variabel* terikat. Jadi hasil eksperimen yang merupakan *variabel* dependen (terikat) itu bukan semata-mata di pengaruhi oleh *variable* independen (bebas). Teknik Pengambilan sampel menggunakan studi populasi yang Berjumlah 20 pemain. Hasil analisa t-test memberikan kesimpulan bahwa "Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank And Side Plank)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019". Keadaan ini didukung oleh analisa t-test yang menghasilkan t-hitung lebih besar dari pada t-tabel ( $10,30 > 1.729$ ), sehingga hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak Tidak Ada Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank And Side Plank)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019".  $H_a$  diterima, ada pengaruh Ada Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank And Side Plank)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019".

**Kata Kunci :** *Latihan, Core Stability Statis, keseimbangan Tubuh*

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan beregu, yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan (penjaga gawang boleh menggunakan kedua tangannya, namun di daerah gawang). Sepakbola termasuk permainan bola besar di mana dalam sepakbola memerlukan kerjasama antara pemain yang satu dengan yang lainnya untuk dapat menciptakan gol ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dalam waktu dua kali empat puluh lima menit (90 menit). Tim yang mampu memasukkan bola ke dalam gawang lawan paling banyak maka tim itu di anggap sebagai pemenangnya.

Dalam permainan sepakbola harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen penting dalam kondisi fisik pada permainan futsal yaitu keseimbangan (balance) (Royana, 2017). Terutama keseimbangan dinamis. Permainan sepakbola cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat (Ajis, 2014).keseimbangan pada atlet telah terbukti dapat menurunkan resiko jatuh dan cedera seperti sprain dan strain ankle (Adam, 2013). Pada keseimbangan dinamis, kontrol keseimbangan membutuhkan interaksi antara sistem saraf sensorik (sistem visual, sistem somatosensorik, sistem vestibular) dan saraf motorik, peran muskuloskeletal berupa kesejajaran postural dan fleksibilitas muskuloskeletal, serta efek kontekstual yang berhubungan dengan kedua sistem saraf sensorik motorik dan muskuloskeletal (Kisner, 2014).

Kemampuan menjaga keseimbangan bergantung pada stabilitas inti, kontrol otot panggul, tungkai bawah, dan sistem vestibular dan visual. Kurangnya keseimbangan dapat

diperbaiki dengan cepat melalui latihan keseimbangan spesifik atau latihan stabilitas. Terdapat hubungan antara keseimbangan dengan koordinasi dalam olahraga. Kemampuan koordinasi merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang merupakan gerak dasar dalam berbagai keterampilan motorik salah satunya koordinasi kasar. Koordinasi kasar merupakan pergerakan dan keseimbangan yang baik antara kepala, tubuh, bahu, dan paha. Koordinasi berkurang atau terganggu apabila kerja sama antara otot lemah, kekuatan dalam beberapa otot bertambah, atau keseimbangan antara fungsi otot berkurang (Richarpin, 2012).

Keseimbangan adalah kemampuan memelihara gerak yang berorientasi terhadap kestabilan, (Roesdiyanto & Budiwanto, 2008: 49). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static balace) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance). Ada beberapa model latihan yang dapat meningkatkan komponen fisik keseimbangan, salah satunya dengan menggunakan model latihan core stability. *Core stability* adalah suatu model latihan yang meningkatkan kemampuan mengontrol posisi gerakan batang badan melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi gerak yang optimal (Kibler & Sciascia, 2006).

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah pada saat latihan dan pertandingan para pemain PS. IKIP Mataram kurang dalam melakukan *passing, dribbling, control, shooting*, dikarenakan kurang baik dalam latihan keseimbangan tubuh dalam melakukan *body charge* mudah terjatuh, serta dalam melakukan keterampilan *passing, dribbling, control, shooting*, Maka dari itu adanya latihan Latihan *Core Stability Statis (Plank And Side Plank)* untuk meningkatkan keseimbangan tubuh para pemain PS. IKIP Mataram. Hal ini yang

menjadi dasar peneliti melakukan penelitian di PS. IKIP Mataram. keseimbangan kurang. Sehingga para pemain sepakbola memerlukan latihan keseimbangan karena keseimbangan sangat diperlukan dalam melakukan teknik bermain sepakbola, karena saat bergerak pemain dituntut untuk mempertahankan posisinya agar tidak jatuh dan mempertahankan bola tetap dalam penguasaannya. Keterampilan para Pada PS. IKIP Mataram bervariasi antara satu dengan yang lainnya, rata-rata pemanin adalah atlet dari semua kabupaten di Nusa Tenggara Barat. Akan tetapi sebagian besar sudah mempunyai teknik dasar yang baik. Sehingga hanya butuh sedikit latihan tambahan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pemain PS. IKIP Mataram. Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Core Stability Statis Plank Dan SidPlank* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019”.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Latihan

Menurut **Sukadiyanto** (2005) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. dan Menurut **Bompa** (1994) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Istilah pelatihan berasal dari kata dalam Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan berasal dari *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih

melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung, (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015).

### 2. Latihan *Core Stability Statis (Plank And SidePlank)*

*Core stability exercise* adalah latihan khusus yang ditujukan untuk membantu meningkatkan otot-otot perut dan *lumbopelvic* dalam stabilitas trunk (Kibler, 2006). *Core stability* menggambarkan kemampuan untuk mengontrol posisi dan pergerakan bagian tengah tubuh. *Core stability* ditargetkan pada otot-otot di perut yang menghubungkan kepinggul, tulang belakang dan bahu, yang membantu dalam pemeliharaan postur yang baik dan memberikan dasar untuk semua gerakan lengan dan kaki.



**Gambar 1.1** *Core stability exercise Statis (Plank And SidePlank)*

Gerakan *Side plank*

- 1) Posisikan tubuh Anda lurus dan berbaring di miring.
- 2) Tahan berat badan tubuh pada siku yang lebih rendah.
- 3) Pinggul diangkat sejajar dengan tinggi siku lengan yang ditekuk.
- 4) Pandangan lurus kedepan. Satu tangan ditekuk ke pinggang membentuk sudut siku siku.
- 5) Tetap dalam posisi ini selama beberapa waktu dan Anda dapat secara bertahap meningkatkan durasi.
- 6) Usahakan tetap kuasai diri masing-masing supaya tetap konsentrasi dan tidak mudah goyah.

- 7) Tahan gerakan ini sesuai waktu yang sudah ditentukan.

### 3. Keseimbangan Tubuh

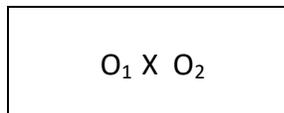
Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Definisi menurut O'Sullivan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Menurut (Widiastuti, 2015:161) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

## METODE PENELITIAN

### 1. Rancangan kegiatan

Sugiyono (2010:324) Rancangan penelitian adalah pedoman yang berisikan langkah-langkah yang di ikuti peneliti dalam melakukan penelitiannya. Dalam Penelitian ini Rancangan Penelitian yang di gunakan adalah penelitian eksperimen "*One-Group Pretest-posttest Desain*". Eksperimen ini masih terdapat *variabel* luar yang

berpengaruh terhadap terbentuknya *variabel* terikat. Jadi hasil eksperimen yang merupakan *variabel* dependen (terikat) itu bukan semata-mata di pengaruhi oleh *variable* independen (bebas). Karena tidak adanya *variabel* kontrol, dan sampel tidak di pilih secara random (Sugiyono, 2013: 109).



Gambar 1.2 Rancangan penelitian (Sugiyono, 2013:111).

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Nilai *pretest* (sebelum di berikan perlakuan keseimbangan tubuh)

X : *treatment* (perlakuan atau latihan)

O<sub>2</sub> : Nilai *post-test* (setelah di berikan perlakuan Keseimbangan Tubuh)

### 2. Ruang lingkup

Ruang lingkup penelitian tentang penelitian eksperimen Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank and Side Plank)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019. jadi objek penelitian adalah orang tua siswa tersebut. Mengingat luasnya Permasalahan dan dengan pertimbangan segala keterbatasan maka peneliti membatasi pada salah satu permasalahan yaitu

#### a) Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah *Stability Statis (Plank and Side Plank)* PS IKP Mataram .

#### b) Objek Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang di miliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013 : 118)". Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu. Apa yang di pelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat di

berlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang di ambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili). Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik studi populasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan seluruh populasi untuk di jadikan sampel penelitian yaitu seluruh Pada PS. IKIP Matara Tahun 2019 yang berjumlah 20 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian studi populasi.

### 3. Bahan dan alat utama

Instrumen untuk penelitian ini berbentuk Tes keseimbangan berdiri satu kaki dengan mata tertutup Bentuk tes yang digunakan untuk mengukur keseimbangan adalah berdiri satu kaki dengan mata tertutup yang dikutip dari Widiastuti (2015: 161) dan Ismaryati (2008: 48). Tes berdiri dengan satu kaki mata tertutup, posisi badan lurus, pandangan mata dan posisi kepala lurus kedepan, kedua tangan membentuk siku-siku di pinggang nya masing-masing, teste akan diukur seberapa lama dia bisa berdiri dengan satu kaki, tes ini dilakukan dengan kaki yang bergantian kanan dan kiri, diberikan kesempatan dua kali untuk mengulangi.



Gambar 3.2 Test Stakhand Soemadiawan, 2015:13

### 4. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Rembige Mataram, Waktu Penelitian yang dijelaskan dan difokuskan pada pengambilan data yaitu dilaksanakan pada tanggal 20 April Mei 10 tahun 2019.

### 5. Teknik penumpulan data

Sugiyono ( 2013: 308) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Sedangkan menurut Arikunto (2006: 129) sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk memperoleh data tersebut adalah metode dokumentasi, dan metode tes perbuatan.

#### a) Teknik Observasi

Observasi merupakan suatu metode pengumpulan data, observasi diartikan sebagai suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis (Sugiyono, 2013:203). Ahli lain berpendapat bahwa, observasi adalah melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan (Ridwan, 2010:76).

#### b) Metode Tes Perbuatan

Dalam buku evaluasi pendidikan dijelaskan bahwa: “Tes adalah alat pengumpulan data yang berbentuk suruhan yang harus dilaksanakan oleh obyek penelitian” Tes adalah suatu cara untuk mengadakan penelitian terhadap suatu subjek atau obyek tertentu untuk mendapatkan data secara cepat dan tepat (Arikunto, 2006:44). Dalam penelitian ini, menggunakan tes menggiring bola untuk mengukur kemampuan *dribbling* sepakbola pada Pemain Sepak Bola PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.

#### c) Teknik Dokumentasi

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data melalui catatan yang bersifat kuantitatif, data ini dapat bersifat pribadi atau pengalaman yang ditulis oleh subjek, data yang diperoleh dari

pengamatan langsung yang diperkuat oleh peneliti dengan menggunakan teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data. Dokumentasi diperlukan dalam penelitian kuantitatif, karena menghasilkan deskriptif yang berharga dan digunakan untuk mengolah segi-segi subjektif dan hasil yang di analisa secara induktif.

## 6. Dfinisi operasional variable

### a. Latihan

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya". (Suharno (1985: 1).

### b. Latihan Core Stability Statis (Plank And Side Plank).

Core stability adalah suatu model latihan yang meningkatkan kemampuan mengontrol posisi gerakan batang badan melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi gerak yang optimal.

### c. Keseimbangan Tubuh

Keseimbangan menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu, menurut Ratinus Darwis (1992:119), keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

### d. Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh 11 orang dalam setiap tim. Seiring dengan pesatnya perkembangan olahraga ini, permainan sepak bola semakin di gemari dari tingkat anak-anak, tua, muda, pelajar dan wanita.

## 7. Teknik analisa data

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang di teliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test* dengan rumus: Maka digunakan analisis statistik dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2009:74).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test – pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

Adapun langkah-langkah menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis
2. Menyusun table kerja (table persiapan)
3. Mendistribusikan data kedalam rumus
4. Menguji nilai T
5. Menarik kesimpulan

$$\text{Peningkatannya} = \frac{Md}{Mpre} \times 100$$

## HASIL DAN PEMBAHASA

### 1. Merumuskan Hipotesis nihil (Ho)

Untuk menguji hipotesis alternatif (Ha) berbunyi : Ada pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank And Side Plank) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019". Maka harus diubah menjadi hipotesis nol (Ho) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank And Side Plank) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019".

## 2. Menyusun tabel kerja

**Tabel 1.1** Tabel kerja untuk mencari nilai "t" Latihan empat gawang

No	Nama Pemain	X1	X2	D (X1-X2)	D2
1	Ilham Yadi	10	10	0	0
2	Putu Oka	9	12	3	9
3	Rijal Jayadin	11	12	1	1
4	Hamzanwadi	13	15	2	4
5	Azhar Subagya	11	14	3	9
6	Abdul Basid	12	13	1	1
7	Feby Resnanto	12	13	1	1
8	Asroni	13	15	2	4
9	Hasbul Fawas	13	15	2	4
10	Marta Suama	13	16	3	9
11	Aprianto	14	16	2	4
12	Jinggo Eros Pumama	14	16	2	4
13	Yuda Dava	14	16	2	4
14	Junailfin	15	17	2	4
15	Dewa	15	17	2	4
16	Denu	15	17	2	4
17	Dede Rahmad	14	17	3	9
18	Azwan hardianto	12	15	3	9
19	Hadi Mahrup	11	15	4	16
20	Yazid	13	16	3	9
	Σ	254	297	43	109
		2.54	2.97	0.43	1.09

Keterangan :

- XI = (Pre-test) passing.
- XII = (Post-test) passing.
- D = XII-XI
- N = 20

## 3. Mendistribusikan data kedalam rumus

Pada langkah ini data yang sudah tercantum dalam tabel 4.6 di atas kemudian dimasukkan kedalam rumus "t-test" sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

$$t = \frac{43}{\sqrt{\frac{20 \cdot 109 - 43^2}{(20-1)}}}$$

$$t = \frac{43}{\sqrt{\frac{2180 - 1849}{(19)}}}$$

$$t = \frac{43}{\sqrt{\frac{331}{19}}}$$

$$t = \frac{43}{\sqrt{17.42}}$$

$$t = \frac{43}{4.173} t = 10.30$$

$$\begin{aligned} \text{Peningkatannya} &= \frac{Md}{Mpre} \times 100 \\ &= \frac{0.43}{2.54} \times 100 \\ &= 16.92\% \end{aligned}$$

## 4. Menguji nilai (t)

Setelah mendapatkan t-hitung diperoleh nilai sebesar 10.30 kemudian t-tabel dengan derajat kebebasan  $N - 1 = 19$  pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka yaitu 1.729. Hasil ini berarti bahwa t-hitung > t-tabel, yaitu  $(10.30 > 1.729)$  atau dengan kata lain t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil ( $H_0$ ) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel. Berdasarkan kenyataan di atas yaitu t-hitung lebih besar dari t-tabel, dengan demikian nilai t yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan, (Berpengaruh). **Ha (diterima)** ada pengaruh Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank And Side Plank) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019"., **Ho (ditolak)** tidak ada pengaruh Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank And Side Plank) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019".

## 5. Menarik Interpretasi

Dengan analisis data yang signifikan, maka dengan dasar ini hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima  $N-1 (20-1) = 19$ . Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa : Ada ada pengaruh Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank And Side Plank) Terhadap

Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS  
IKIP Mataram Tahun 2019.

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data, memberikan kesimpulan bahwa “Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank And Side Plank)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019”. Keadaan ini didukung oleh analisa t-test yang menghasilkan t-hitung lebih besar dari pada t-tabel ( $10,30 > 1.729$ ), sehingga hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak Tidak Ada Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank And Side Plank)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019”.  $H_a$  diterima, ada pengaruh Ada Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank And Side Plank)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019.

### SARAN

Berdasarkan hasil analisa data, pembahasan, dan kesimpulan di atas maka dapat diberikan saran dan tindak sebagai berikut :

1. Kepada pemain

Bagi para pemain yang ingin meningkatkan Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank And Side Plank)* meningkatkan kesimbangan tubuh bola yang maksimal, pemain Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019”, harus berlatih dengan tekun dan mengikuti aturan yang telah diberikan oleh pelatih.

2. Kepada Pelatih

Dalam rangka peningkatan dan pengembangan prestasi atlet maka faktor yang sangat perlu diperhatikan oleh seorang pelatih adalah memberikan latihan secara kontinyu.

3. Kepada orang tua

Hendaknya orang tua membantu mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putranya yang kuliah Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019”.

### REFRENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Malang: Wineka Media.
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Batty C. Eric, 2003. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung : CV Vionir.
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company
- Bompa, O.Thudor and Gregory Haff. *Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United states: Human Kinetics. 2009.
- Dangsina Moeloek & Arjadino Cokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI
- Hidayat, Wahyu. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Shoting Dalam Permainan Sepak Bola Club PS. Aikmel Tahun 2013*. Skripsi FPOK Ikip Mataram.
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*, Mataram: KAKA elook.
- Hulfian, Lalu. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada.
- Harsono. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma, 1988.
- Harsono. *Latihan Kondisi Fisik Edisi Revisi Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2001

- Harsono. *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2004.
- Hartono, S. *Anatomi Dasar dan Kinesiologi*. Surabaya: Unesa University Press, 2007.
- IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah*. IKIP Mataram.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2007.
- Maksum, A. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2009.
- Maksum, A. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2012.
- Mylsidayu dan Kurniawan. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada, 2015. University Press
- Nala, N. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana, 1998.
- Nurhasan. 2001. *Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, *Metode Penelitian, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D* Bandung. Alfabeta, 2008.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*,. Bandung: Alfabeta, 2013
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Syafruddin. *Ilmu Keepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. 2011.
- Tangkudung. J. *Kepelatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015