

**PENGARUH LATIHAN CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP  
PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA PEMAIN  
PS.UNDIKMAMATARAM TAHUN 2019**

**Susi Yundarwati & Soemardiawan,**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, UNDIKMA  
[susiyundarwati@ikipmataram.ac.id](mailto:susiyundarwati@ikipmataram.ac.id)

**Abstract**

*The focus of the problem in this study was during the training and competition of the PS players. UNDIKMA Mataram is lacking in passing, dribbling, control, shooting, because it is not good in exercising body balance in doing a body charge that easily falls. Therefore there are exercises Core stability exercise exercises to increase body balance in PS players. UNDIKMA Mataram in 2019. The formula in the research problem is "Is there any effect of core stability exercise on improving body balance in PS players. UNDIKMA Mataram in 2019. "The purpose of this study was to determine the core stability exercise for increasing body balance in PS players. Mataram UNDIKMA 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 core stability exercise on increasing body balance in PS players. Mataram UNDIKMA 2019 ". This situation is supported by the results of statistical analysis research which produces a t-test greater than the t-table ( $10.30 > 1,729$ ), so that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected. There is no effect of core stability exercise on increasing body balance in PS players. Mataram UNDIKMA 2019. ".  $H_a$  accepted, there is an influence there is a core stability exercise to improve body balance in PS players. Mataram UNDIKMA 2019.*

**Keywords:** Exercise, Core Stability Exercise, Body Balance, Football.

**Abstrak**

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah pada saat latihan dan pertandingan para pemain PS. UNDIKMA Mataram kurang dalam melakukan *passing, dribbling, control, shooting*, dikarenakan kurang baik dalam latihan keseimbangan tubuh dalam melakukan *body charge* mudah terjatuh. Maka dari itu adanya latihan Latihanlatihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019. Rumusan dalam masalah penelitian adalah "Apakah ada Pengaruhlatihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.". Tujuan penelitian Untuk mengetahuilatihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA 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 "Pengaruhlatihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019". Keadaan ini didukung oleh hasil penelitian analisa ststistik 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 exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.". **Ha diterima**, ada pengaruh ada latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.

**Kata Kunci:** Latihan, Core Stability Exercise, Keseimbangan Tubuh , Sepakbola.

**PENDAHULUAN**

Sepak bola adalah olahraga masyarakat yang bisa di maenkan oleh siapa saja tanpa melihat perbedaan idiologi kebudayaan dan unsur pembeda lainnya, sebagai olahraga beregu pemain sepak bola membutuhkan kemampuan dan stamina yang baik termasuk pengetahuan strategi dan taktik. Sepakbola merupakan permainan beregu, yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya

*Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala*

sebagai penjaga gawang. Permainan ini hamper 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.

Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan kondisi fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*. Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi) (Donie, 2009:112). Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet sepak bola adalah : daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), *power*, kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of moment*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), dan koordinasi (*coordination*) (Donie, 2009:115).

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).

Terdapat banyak metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis. Salah satunya adalah *static core exercise* yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot inti (*abdominal muscle and back muscle*) dengan teknik koordinasi bilateral. Latihan ini bermanfaat untuk menstabilkan dan menghasilkan tenaga pada kecepatan yang lebih fungsional secara dinamis dan gerakan yang koordinasi. *Static core exercise* juga merupakan komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal serta keseimbangan untuk memaksimalkan aktivitas secara efisien (Ahmadi, 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*). Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. Keseimbangan juga bisa diartikan suatu kemampuan untuk memepertahan posisi badan secara tepat saat melakukan gerakan secara cepat sesuai dengan keadaan yang dialami saat itu. Ada banyak sekali latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan pada anak-anak. Antara lain adalah; *core stability exercise*, yoga (*sun salutation*), aktivitas dengan bola, senam, aktivitas dengan *balance beams, toys (trampoline, pogo stick, jump ropes, hippyhop balls)*, *sport* (bersepeda, bersepatu roda) dan game. *Core stability exercise* adalah latihan yang ditujukan pada core muscles yaitu otot-otot *abdominal dan lumbopelvic*, dimana otot-otot tersebut berfungsi sebagai stabilitas aktif pada daerah *core (lumbopelvic - hip complex)*. *Core muscle* yang kuat dapat meningkatkan keseimbangan dan stabilitas. Dengan adanya stabilitas yang baik center of mass (COM) dan *center of gravity (COG)* dapat dipertahankan di atas *base of support (BOS)*.

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah pada saat latihan dan pertandingan para pemain PS. UNDIKMAMataram kurang dalam melakukan *passing, dribbling, control, shooting*, dikarenakan kurang baik dalam latihan keseimbangan tubuh dalam melakukan *body charge* mudah terjatuh, Maka dari itu adanya latihan Latihan *Core Stability exercise*, untuk meningkatkan keseimbangan tubuh para pemain PS. UNDIKMA Mataram. Hal ini yang menjadi dasar peneliti melakukan penelitian di PS. UNDIKMA.

*Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala*

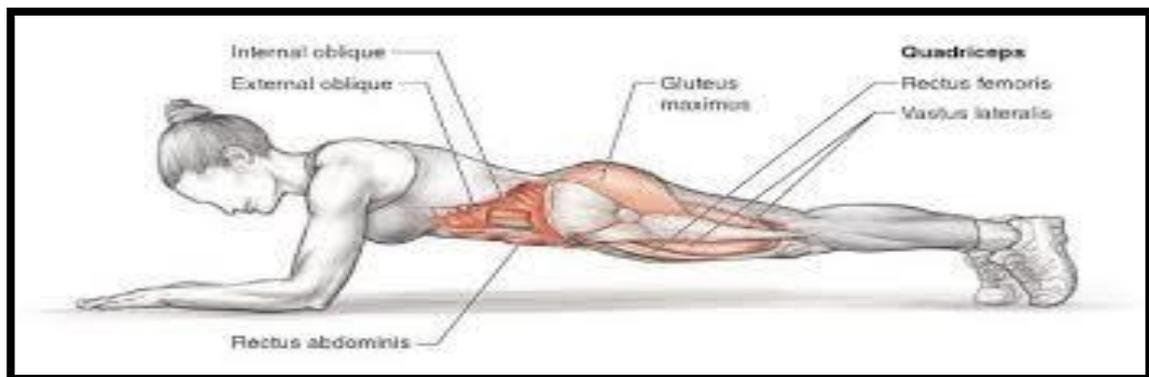
Keseimbangan kurang. Sehingga para pemain sepakbola memerlukan latihan keseimbangan karena keseimbangan sangat diperlukan dalam melakukan teknik bermain sepakbola, karena saat bergerak pemain dituntut untuk mempertahankan posisinya agar tidak jatuh dan mempertahankan bola tetap dalam penguasaannya. Keterampilan para Pemain PS. UNDIKMA bervariasi antara satu dengan yang lainnya, rata-rata pemain 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. UNDIKMA Mataram.

**KAJIAN PUSTAKA****1. Latihan**

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses peyempurnaan kemampuan keolahragaan yang berisikan materi teori dan praktik menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat dicapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan baik yang berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsangan motorik gerak yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih manapun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Kata *Training*, tidak selalu diartikan dengan latihan, meskipun seringkali digunakan secara bersamaan. Pada prinsipnya *training* olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak atau terbaiknya. Dalam pengertian luas, *training* merupakan seluruh proses persiapan yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaiknya. (Syafuruddin, 2011:23). Menurut Sukadianto (2005: 5) latihan adalah suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *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 olahraga selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

**2. Latihan Core Stability**

*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* [https://www.google.com/search?q=gambar+Latihan+Core+Stability+Statis+\(Plank+Dan+Side+Plank\)](https://www.google.com/search?q=gambar+Latihan+Core+Stability+Statis+(Plank+Dan+Side+Plank))

**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 diberbagai 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*). Keseimbangan dibagi menjadi dua, statis maupun dinamis merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilisasi tubuh dalam kondisi statis atau dinamis.

Oleh karena itu dalam permainan sepakbola keseimbangan tubuh sangat dibutuhkan, keseimbangan tubuh pada sepakbola mengacu pada proses gravitasi tubuh seorang pemain bola dalam batas topangan tubuhnya. Guna menjaga keseimbangan tubuh seorang pemain bola harus menyesuaikan tubuh yang stabil dalam hubungannya dengan gerak tubuh dan ruang gerak sangatlah penting. Menegenai hal tersebut, terdapat dua macam keseimbangan menurut Harsono (1988:23) yaitu:

- a) Keseimbangan statis (*statis balance*) Dalam keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), melakukan hand stand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat.
- b) Keseimbangan dinamis (*dinamik balance*) Kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan integrasi/interaksi sistem sensorik (*vestibular, visual, dan somatosensorik* termasuk *propioceptor*) dan *muskuloskeletal* (otot, sendi dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi/di atur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi eksternal dan internal. Serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu.

#### 4. Sepakbola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yaitu masing-masing regunya terdiri atas sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan sepak bola dilakukan dengan seluruh anggota badan kecuali dengan kedua lengan tangan (Sukatamsi, 1997: 28). Permainan olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga beregu. Untuk memenangkan pertandingan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak dapat dimasukkan oleh tim lawan. Pemain sepak bola harus dapat memiliki bekal yang baik agar dapat bermain dengan baik. Penguasaan teknik dan taktik serta didukung dengan keadaan fisik bisa membuat pemain sepak bola dapat bermain secara maksimal. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Keberhasilan tim dan keberhasilan individu dalam bermain sepak bola akhirnya tergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan dalam pertandingan sepak bola. Kemampuan demikian perlu dikembangkan melalui latihan.

Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Jadi, teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola. Sedangkan keterampilan teknik bermain sepak bola (*skill*) adalah penerapan teknik dasar permainan sepak bola dalam bermain sepak bola. Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan olahraga sepak bola merupakan permainan beregu yang dilakukan oleh sebelas orang dalam setiap regu sudah termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kebobolan oleh tim lawan. Permainan ini dilakukan oleh seluruh anggota badan kecuali kedua tangan, sedangkan untuk posisi penjaga gawang boleh melakukannya dengan seluruh anggota badan.

### METODE PENELITIAN

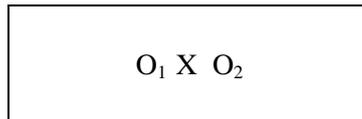
#### 1. Rancangan kegiatan

Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan yaitu dilaksanakan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah (Suharsimi Arikunto, 2006:12). Syarat mutlak dalam suatu penelitian adalah metode penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada tanggung jawabnya dari metodologi penelitian. Rancangan penelitian

*Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala*

adalah keseluruhan proses pemikiran dan penentuan matang tentang hal-hal yang dilakukan. Ia merupakan landasan berpijak, serta dapat dijadikan dasar penilaian baik oleh peneliti sendiri maupun orang lain terhadap kegiatan penelitian. Dengan demikian rancangan penelitian bertujuan untuk memberi pertanggung jawaban terhadap semua langkah yang akan diambil (Margono, 2005: 100).

Menurut 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 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). 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

Untuk mendapatkn data yang akurat sesuai dengan apa yang diinginkan maka, peneliti membatasi sebagai berikut:

1. Subyek penelitian: Pada Pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.
2. Objek penelitian : Latihan *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh.

## 3. Bahan dan alat utama

- 1) Bola
- 2) *Stopwatch*.
- 3) Kerucut atau kun.
- 4) Meteran.
- 5) Peluit
- 6) Alat Tulis Menulus
- 7) Data Pencatatan Skore.

## 4. Tempat

Lokasi penelitian Lapangan Lawata Mataram, Waktu Pelaksanaan yang akan penelitian direncanakan selama 6 minggu (3 kali dalam seminggu), Bulan (September), Tahun 2019, Hari Senin, Rabu, dan Jum'at, Jam 16.00 - 18.00

## 5. Teknik penumpulan data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode tes, yaitu “ Tes adalah seruntutan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang di gunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok”. Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes perbuatan untuk mengetahui hasil *keseimbngan tubuh* Pengaruh latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.” Tes perbuatan menjadi metode pokok dalam penelitian ini.

Untuk memperoleh data di perlukan alat pengukuran, yang di maksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Suharsimi, 2013 : 192). Dengan kata lain metode tidak dapat memenuhi fungsinya dengan efektif apabila intsrumen yang menjadi alat dari metode itu tidak valid. Di samping alat pengukuran harus di susun sedemikian rupa agar dapat secara tepat merekam data yang di maksud. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intsrumen yaitu tes Keseimbngan Tubuh: Instrumen Tes Keseimbangan Tubuh 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 1.3 Test Stakhand Soemadiawan, 2015:13**

Alat yang digunakan untuk mengukur tes ini adalah stopwatch, tes ini memiliki validitas Face Validity dan Reliabilitas 0,85 – 0,87. Penilaian tes ini adalah waktu terlama (detik) antara mengangkat tumit sampai kehilangan keseimbangan dari dua kali percobaan yang diberikan, semakin lama bertahan maka semakin bagus keseimbangannya

## 6. Definisi Operasional variabel

Untuk menghindari kesalah pahaman di dalam menafsirkan beberapa istilah dari judul penelitian ini, maka perlu dijelaskan beberapa istilah yang terdapat dalam variabel tersebut. Adapun istilah tersebut adalah sebagai berikut:

### 1. 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).

### 2. Latihan *Core Stability Exercise*

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

### 3. 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.

### 4. 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 (Hulfian, 20014: 71).

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

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 PEMBAHASAN

### HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Lawata Mataram pada tanggal 28 Agustus sampai dengan 30 September 2019, populasi penelitian sebanyak 20 orang dari seluruh Pada Pemain PS UNDIKMA Mataram Tahun 2019. Berdasarkan populasi tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 orang responden yang sesuai dengan kriteria inklusi yang ditentukan oleh peneliti. Penelitian ini dimulai dengan observasi dan penentuan sampel untuk dilibatkan ke dalam penelitian. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti menginformasikan tujuan penelitian untuk memperoleh persetujuan sampel. Setelah dilakukan pengisian *informed consent*, maka pada responden dilakukan pengukuran awal berupa pengukuran keseimbangan tubuh.

#### A. Pengujian Hipotesis,

##### 1. Merumuskan Hipotesis nihil (Ho)

Untuk menguji hipotesis alternatif (Ha) berbunyi : Ada pengaruh latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.". Maka harus diubah menjadi hipotesis nol (Ho) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruhlatihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.".

##### 2. Menyusun tabel kerja

**Tabel 4.5 Tabel kerja untuk mencari nilai " t "**

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	Asrori	13	15	2	4
9	Hasbul Fawas	13	15	2	4
10	Marta Suarna	13	16	3	9
11	Aprianto	14	16	2	4
12	Jinggo Eros Purnama	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 Rahmadi	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 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 latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019. **Ho (ditolak)** tidak ada pengaruh latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA 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 : Adalatihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019..

## PEMBAHASAN

Menurut hasil penelitian dan pengamatan menunjukkan bahwa latihan menggiring bola bentuk lingkaran dan latihan menggiring bola bentuk lintasan angka delapan dapat :

- 1) Meningkatkan latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.
- 2) Meningkatkan Keseimbangan Tubuh .
- 3) Membantu memperbaiki Keseimbangan Tubuh .

Berdasarkan analisa data, memberikan kesimpulan bahwa “Pengaruh latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA 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 Adalatihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.”. **Ha** diterma, ada pengaruh latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :ada Pengaruhlatihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA Mataram Tahun 2019.”.

## **SARAN**

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

1. Bagi para pemain yang ingin meningkatkanlatihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada pemain PS. UNDIKMA 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 kuliahPada Pemain PS. UNDIKMA 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 Prise.*
- Hulfian. 2014. *Statistik Dikjas*, Mataram: KAKA elook.
- Hulfian, 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada.
- Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*.Bandung: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono.*Latihan Kondisi Fisik Edisi RevisiCoaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*.Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2001
- Harsono..2004. *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*.Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2004.
- IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah*.IKIP Mataram.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum,.2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono,..2008*Metode Penelitian, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D* Bandung. *Alfabeta*.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*,. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Keepelatihan Olahraga ( Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,