

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISES* TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN BOLA VOLI**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Oleh:

Zahwa Azzahra

2007557

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISES* TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN BOLA VOLI**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Zahwa Azzahra

NIM. 2007557

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

© Zahwa Azzahra

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Zahwa Azzahra

2007557

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISES* TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN BOLA VOLI**

Disetujui dan disahkan oleh:

Dosen Pembimbing I,



Dr. Ira Purnamasari, M. Pd.

NIP. 19810707208122002

Dosen Pembimbing II,

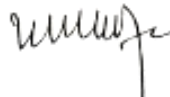


Ridha Mustaqim, M.Pd.

NIP. 920200119880809101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISES* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN BOLA VOLI” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juni 2024
Peneliti,

Zahwa Azzahra
2007557

KATA PENGANTAR

Bismillah,

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Subhaanahu Wata'aala atas Ridho, Berkat, Rahmat, dan Karunia-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar dan tanpa halangan. Adapun judul skripsi yang saya buat adalah “PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISES* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN BOLA VOLI”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam proses penyelesaian pengerjaan skripsi ini, namun dengan bantuan dan doa dari seluruh pihak terutama kedua orangtua saya yang mendukung hingga dapat terselesaikan.

Bandung, Juni 2024
Peneliti,

Zahwa Azzahra
2007557

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah Subhaanahu Wata'aala yang telah melimpahkan Rahmat, kasih sayang, dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dengan halangan-halangan yang dapat diatasi sekaligus menjadi sebuah pembelajaran dan pengalaman.

Penulis sangat menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi penulis berusaha untuk membuat skripsi ini menjadi berguna dan bermakna, karena manusia tempatnya salah dan Allah Subhaanahu Wata'aala yang maha benar atas segalanya. Namun demikian, semoga karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Dengan terlaksananya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk, pengalaman serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, sudah selayaknyalah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Subhaanahu Wata'aala yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-nya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Kedua Orangtua saya yang terus memberikan dukungan spiritual dan moral.
3. Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK UPI atas rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI atas rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Ibu Dr. Ira Purnamasari, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan ilmu serta pengalaman dan bimbingannya ketika masa perkuliahan dan ketika menyusun skripsi ini.
6. Bapak Ridha Mustaqim, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi atas bimbingannya selama penyusunan skripsi ini.
7. Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya pada saat pelaksanaan proses perkuliahan.

8. Siti Sarah Fauziah yang selalu memberikan doa dan semangat selama proses penulisan skripsi ini.
9. Rekan-rekan Voli Club Wicitrawirya yang memberikan waktu dan bantuannya untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
10. Rekan-rekan Kost 136 yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga amal kebaikan yang telah diberikan kepada penulis diterima oleh Allah Subhaanahu Wata'aala, Aamiin.

Akhirnya, tiada kata yang pantas untuk disampaikan selain terima kasih atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Tanpa bimbingan, arahan, motivasi, doa, serta semangat, penulis tidak mungkin bisa menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulis hanya bisa mengirimkan doa selalu semoga Allah Subhaanahu Wata'aala membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlimpah, Aamiin.

Bandung, Juni 2024
Peneliti,

Zahwa Azzahra
2007557

ABSTRAK

PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISES* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN BOLA VOLI

Pembimbing: 1. Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.
2. Ridha Mustaqim, M.Pd.

Zahwa Azzahra

2007557

Keseimbangan dinamis adalah komponen kondisi fisik yang dapat mengefesiensikan gerak tubuh atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *core stability exercises* terhadap keseimbangan dinamis pemain bola voli. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel penelitian ini berjumlah 16 atlet *volleyclub* Wicitrawirya, dengan pemilihan teknik *purposive sampling* sebagai penentuan sampel dan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *modified bass test*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji *Paired Sample T-test*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *core stability exercises* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan dinamis dengan peningkatan 22% dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan *treatment* selama 12 kali pertemuan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan *core stability exercises* terhadap keseimbangan dinamis pemain bola voli.

Kata kunci: *Core Stability Exercises*, Keseimbangan, Keseimbangan Dinamis, Bola Voli

ABSTRACT

THE EFFECT OF CORE STABILITY EXERCISES ON DYNAMIC BALANCE IN VOLLEYBALL PLAYERS

Supervisor: 1. Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

2. Ridha Mustaqim, M.Pd.

Zahwa Azzahra

2007557

Dynamic balance is a component of physical condition that can make an athlete's body movements more efficient. The aim of this research is to determine the effect of core stability exercises on the dynamic balance of volleyball players. The method used in this research is the experimental method. The sample for this research consisted of 16 athletes wicitrawirya volleyball club, using a purposive sampling technique to determine the sample and certain criteria. The instrument used in this research was the modified bass test. The data analysis techniques used are Normality Test, Homogeneity Test, and Paired Sample T-test. The results of this study state that core stability exercises have a significant influence on dynamic balance with an increase of 22% from the pre-test and post-test results given treatment over 12 meetings. The conclusion of this study is that there is a significant influence of core stability exercises on the dynamic balance of volleyball players.

Keywords: Core Stability Exercises, Balance, Dynamic Balance, Volleyball

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Bola Voli.....	6
2.1.2 Keseimbangan.....	7
2.1.3 <i>Core Stability Exercises</i>	9
2.2 Kerangka Berpikir.....	15
2.3 Hipotesis.....	16
BAB III.....	17
METODOLOGI PENELITIAN.....	17
3.1 Metode Penelitian.....	17
3.2 Desain Penelitian.....	17
3.3 Populasi dan Sampel.....	18

3.3.1 Populasi	18
3.3.2 Sampel	18
3.4 Instrumen Penelitian	19
3.5 Prosedur Penelitian	20
3.6 Perlakuan/ <i>Treatment</i>	21
3.8 Analisis Data	23
3.8.1 Uji Normalitas	23
3.8.2 Uji Homogenitas	23
3.8.3 <i>Uji Paired Sample T-test</i>	24
BAB IV	25
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Temuan	25
4.1.1 Profil Responden.....	25
4.1.2 Deskripsi Data.....	26
4.1.3 Uji Normalitas.....	27
4.1.4 Uji Homogenitas	28
4.1.5 <i>Uji Paired Sample T-test</i>	29
4.2 Pembahasan.....	30
BAB V.....	33
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	33
5.1 Simpulan	33
5.2 Implikasi	33
5.3 Rekomendasi	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan.....	38
Lampiran 2. Surat Izin penelitian	46
Lampiran 3. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	47
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Perlakuan/ <i>treatment</i>	22
Tabel 4. 1 Profil Responden	25
Tabel 4. 2 Kelompok Eksperimen	26
Tabel 4. 3 Kelompok Kontrol.....	27
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas.....	28
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas	29
Tabel 4. 6 Hasil Uji <i>Paired Samples T-test</i>	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot-otot <i>Core</i>	10
Gambar 2.2 Latihan <i>Bracing with Birdging</i>	11
Gambar 2.3 Latihan <i>Quadruped Arm and Legs With Bracing</i>	12
Gambar 2.4 Latihan <i>Side Plank</i>	12
Gambar 2.5 Latihan <i>Trunk Curl</i>	13
Gambar 2.6 Latihan <i>V-Up</i>	14
Gambar 2.7 Latihan <i>Single Leg Deadlift</i>	14
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian	17
Gambar 3.2 Instrumen Penelitian	19
Gambar 3.3 Prosedur Penelitian	21
Gambar 3.4 Analisis Data	23

DAFTAR PUSTAKA

- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., & Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. *Current Sports Medicine Reports*, 7(1), 39–44. <https://doi.org/10.1097/01.CSMR.0000308663.13278.69>
- Ambegaonkar, J. P., Redmond, C. J., Winter, C., Cortes, N., Ambegaonkar, S. J., & Thompson, B., & Guyer, S. M. (2011). Ankle Stabilizers Affect Agility but Not Vertical Jump or Dynamic Balance Performance. *Foot & Ankle Specialist*, 354–360.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (2009). *Total Training for Young Champions*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bora, H., & Dağlıoğlu, Ö. (2022). Effect of Core Strength Training Program on Anaerobic Power, Speed and Static Balance in Volleyball Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 8(5), 72–80. <https://doi.org/10.46827/ejpe.v8i5.4355>
- Bulat, T., Hart-Hughes, S., Ahmed, S., Quigley, P., Palacios, P., Werner, D. C., & Foulis, P. (2007). Effect of a group-based exercise program on balance in elderly. *Clinical Interventions in Aging*, 2(4), 655–660. <https://doi.org/10.2147/cia.s204>
- Carpes F. P., Reinehr F. B., M. C. B. (2008). Effects of a Program for Trunk Strength and Stability on Pain, Low Back and Pelvis Kinematics, and Body Balance: a Pilot Study. *J Bodyw Mov Ther*, 22–30.
- Chabut, L. (2009). *Core Strenght for Dummies*. Whiley Publishing Inc.
- Childs, J. D., Teyhen, D. S., Benedict, T. M., Morris, J. B., Fortenberry, A. D., McQueen, R. M., Preston, J. B., Wright, A. C., Dugan, J. L., & George, S. Z. (2009). Effects of sit-up training versus core stabilization exercises on sit-up performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(11), 2072–

2083. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a84db2>

- Costa, G., Afonso, J., Brant, E., & Mesquita, I. (2012). Differences in game patterns between male and female youth volleyball. *Kinesiology*, *44*(1), 60–66.
- Dello Iacono, A., Padulo, J., & Ayalon, M. (2016). Core stability training on lower limb balance strength. *Journal of Sports Sciences*, *34*(7), 671–678. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1068437>
- Esser, B. R. N. (2019). Pencapaian Prestasi Olahraga Bola Voli Melalui Pembinaan. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, *4*(4), 169–174. <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.926>
- Fachrezzy, F. (2019). The Study Correlation Between Arm Muscle Explosive Power, Core Stability Strength And Achievement Motivation With The Speed Of 60 Meters Run. *Indonesian Journal of Educational Review*, *6*(2), 1–23.
- Faries, M., & Greenwood, M. (2007). Core training: Stabilizing the confusion. *Strength & Conditioning Journal*.
- Fraenkel, J. R. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. McGraw-Hill Higher Education.
- HB., B., & Wahyuri, S. A. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Hidayati, N. N. (2018). *PERBEDAAN PENGARUH PROPRIOSEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF) DAN SINGLE LEGGED DEADLIFT (SLD) DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING*. 63.
- Huxam, F. E., Goldie, P. A., & Patrla, A. E. (2001). Theoretical Considerations in Balance Assessment. *Australian Journal of Physiotherapy*, *47*, 90–91.
- Huxel Bliven, K. C., & Anderson, B. E. (2013). Core Stability Training for Injury Prevention. *Sports Health*, *5*(6), 514–522. <https://doi.org/10.1177/1941738113481200>
- İpekoğlu, G. (2018). The Effects of Different Type Balance Exercises on Static and Dynamic Balance Performance in Volleyball Players. *Journal of Sports and*

Performance Researches, 8, 11–18.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.

Kahle, N. L., & Gribble, P. A. (2009). Core Stability Training in Dynamic Balance Testing Among Young, Healthy Adults. *The Journal for the Practicing Clinician*, 65–73.

Khuman, Pr., Kamlesh, T., & Surbala, L. (2014). Comparison of static and dynamic balance among collegiate cricket, soccer and volleyball male players. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.4103/2278-344x.130599>

Kibler, W. B., Press, J., Sciascia, A. (2006). The Role of Core Stability in Athlet Function. *Sport Medicine*, 189–198.

Kisner, C. & Colby, L. A. (2014). (5th) *Therapeutic Exercise*. F.A.DAVIS COMPANY.

Lee, J. B., & Brown, S. H. M. (2018). Time course of the acute effects of core stabilisation exercise on seated postural control. *Sports Biomechanics*, 17(4), 494–501. <https://doi.org/10.1080/14763141.2017.1364416>

M.Abdel bary, A. (2016). Effect of using core stability trainings on the level of the performance of some attacking skills in volleyball. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 116(1), 712–722. <https://doi.org/10.21608/ajssa.2016.70695>

Maria. (2011). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Meroda*.

Marshall, P. W. M., Desai, I., & Robbins, D. W. R. (2011). *Core Stability Exercises in Individuals With and Without Chronic Nonspecific Low Back Pain*. 0(0), 1–8.

Muladi, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Tugok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *Medikora*, 17(1), 7–19. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23490>

Paramita, E. F. & S. T. (2022). Model latihan Core Stability exercise di Era digital.

In Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents (Issue April).

- Roetert, E. P. (2001). Balance and Core Stability. *Human Kinetics*.
- Sadeghi, H., Shariat, A., Asadmanesh, E., & Mosavat, M. (2013). The Effects of Core Stability Exercise on the Dynamic Balance of Volleyball Players. *Journal International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2(2). <https://doi.org/10.22631/ijaep.v2i2.15>
- Sidik Dikdik, Z., Pesurnay Paulus L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta, CV.
- Sun, M. (2023). Abdominal Core Strength Training in Female Volleyball Players. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, 1–4. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0602
- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Voleybolcu, A., & Ekstremitte, Ü. (2022). *Investigation of Differences Between Upper Extremity Flexibility , Strength , Endurance , Speed , Balance and Quality of Life in Adolescent Volleyball Players and Sedentaries*. 3, 84–90. <https://doi.org/10.29228/tjhealthsport>.