

## SUMMARY

# PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA LATIHAN LARI KONVENSIONAL LEBIH EFEKTIF MENINGKATKAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS 5-6

Created by IIN NURAINI

**Subject** : PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA  
LATIHAN LARI KONVENSIONAL

**Subject Alt** : PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA  
LATIHAN LARI KONVENSIONAL

**Keyword** : CORE STABILITY EXERCISE; LATIHAN LARI KONVENSIONAL;

### Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa penambahan core stability exercise pada latihan lari konvensional lebih efektif meningkatkan kecepatan lari jarak pendek pada anak sekolah dasar kelas 5-6. Penelitian ini dilaksanakan di perumahan kaujon serang banten pada bulan mei sampai juli 2013. Metode penelitian bersifat quasi eksperimental dan menggunakan teknik sampel random sampling. Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok perlakuan I diberi latihan lari konvensional serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan penambahan core stability exercise pada latihan lari konvensional. Core stability exercise dapat memperbaiki postur tubuh yang baik pada anak sehingga anak dapat berlari dengan baik dan efisien. Hal ini disebabkan karena terjadinya adaptasi intermuscular pada latihan lari konvensional dan adaptasi neuromuskular pada core stability exercise. Hasil uji T-Test Independent selisih nilai akhir peningkatan kecepatan lari jarak pendek pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II menunjukkan perbedaan efek yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa penambahan core stability exercise pada latihan lari konvensional mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan berlari jarak pendek pada anak sekolah dasar kelas 5-6, ini dapat digunakan sebagai solusi dan latihan dalam mendapatkan hasil peningkatan kecepatan lari jarak pendek pada anak kelas 5-6 yang optimal.

**Date Create** : 10/01/2014

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-2009-65-008

**Collection** : 2009-65-008

**Source** : Perpustakaan Esa Unggul

**Relation Collection** Universitas Esa Unggul

**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : Copyright @2014 by UEU Library

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor