

## SUMMARY

# EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN PADA PESEPAKBOLA DI PS PDAM BEKASI

Created by DWI PURATMANTO

**Subject** : EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY  
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN  
PADA PESEPAKBOLA DI PS PDAM BEKASI

**Subject Alt** : EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY  
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN  
PADA PESEPAKBOLA DI PS PDAM BEKASI

**Keyword** : EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY  
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI

### Description :

“EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP  
PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN PADA PESEPAKBOLA DI PS  
PDAM BEKASI”

xiii, VI Bab, 76 Halaman, 8 Tabel, 14 Gambar, 6 Grafik, 3 Skema, 7 Lampiran  
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek pemberian latihan core stability  
terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pesepakbola di PS PDAM Bekasi.  
Penelitian ini dilaksanakan di lapangan latihan PS PDAM Bekasi dan ruang  
gymnasium RS Awal Bros Bekasi dalam rentang waktu bulan November 2010  
sampai dengan Januari 2011. Metode penelitian ini bersifat quasi eksperimental  
dengan menggunakan desain penelitian berupa one group pretest-posttest design  
dan teknik sampling jenuh. Sample terdiri dari 18 orang, semuanya laki-laki.  
Akurasi tendangan pada sepakbola adalah keberhasilan tendangan yang dilakukan  
untuk dapat mencapai tujuan. Secara umum tujuan dari tendangan dalam  
sepakbola terbagi 3 jenis yaitu mengumpan, menembak ke arah gawang dan  
menghalau serangan lawan. Keberhasilan sebuah tendangan tentunya juga diukur  
dari berhasil tidaknya sebuah tendangan dilakukan. Pemberian latihan core  
stability memberikan efek yang bermakna terhadap peningkatan akurasi  
tendangan. Hal ini disebabkan karena latihan ini memberikan peningkatan pola  
aktivasi core stability juga menghasilkan peningkatan level aktivasi pada  
extremitas atau anggota gerak sehingga mengembangkan kapabilitas untuk  
mendukung atau menggerakkan extremitas, hal ini akan bermuara terjadinya  
peningkatan akurasi tendangan. Peningkatan aktivasi otot-otot core juga  
mengakibatkan terjadinya penyesuaian antisipasi postural (APAs) sehingga akan  
didapatkan stabilisasi proximal serta fasilitasi mobilisasi distal. Hal ini juga  
bermuara pada peningkatan akurasi tendangan. Uji Statistik yang digunakan  
adalah uji Wilcoxon Match Pairs test dimana hasilnya menunjukkan nilai  $p=0.000$   
berarti  $P<0.05$  maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan adanya efek yang  
bermakna dalam pemberian latihan core stability terhadap peningkatan akurasi  
tendangan pada pesepakbola di PS PDAM Bekasi.

**Date Create** : 04/12/2014  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-undergraduate\_2009-65-075  
**Collection** : undergraduate\_2009-65-075  
**Source** : Undergraduate these fisioterapi of faculty  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : copyright2014@esaunggul

**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