

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “**EFEKTIFITAS PENAMBAHAN *CORE STABILITY EXERCISE* PADA *WOBBLE BOARD EXERCISE* TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN FUTSAL**”.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada :

1. Bpk. S. Indra Lesmana, SKM, S.Ft M.Or, selaku Dekan Fakultas Fisioterapi dan Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, materi, semangat dan dukungan dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.
2. Bpk. M. Ali Imran, S.Sos, M.Fis selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, semangat dan dukungan dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Muthiah Munawwarah, SSt.Ft, M.Fis, selaku Wakil Dekan Fakultas Fisioterapi yang telah memberikan dukungan dan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan fisioterapi.
4. Bpk. Abdul Chalik Meidian, Amd.Ft, SAP, M.Fis selaku Ketua Jurusan Fakultas Fisioterapi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan fisioterapi.

5. Ibu Fudjiwati Ichsani, SKM, SSt.Ft selaku Dosen Fakultas Fisioterapi yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi saya.
6. Kedua orang tua, bapak dan ibu yang selalu mendo'akan dan memberikan semangat serta dukungan untuk cepat menyelesaikan studi saya.
7. Teman – teman seperjuangan Angkatan 2012

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi materi, ilustrasi, contoh dan sistematika penulisan dalam pembuatan skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari para pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Penulis berharap agar penulisan skripsi ini dapat berguna bagi semua pembaca dan rekan-rekan mahasiswa fisioterapi khususnya.

Jakarta, Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAKSI	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Perumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
1. Tujuan Umum	10
2. Tujuan Khusus	10
E. Manfaat Penelitian	11
1. Bagi Peneliti	11
2. Bagi Institusi Pendidikan	11
3. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi	11
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	12
1. Peningkatan Akurasi Tendangan Penalti	12
a. Faktor Anatomi	13
b. Faktor Fungsional	20
c. Faktor Biomekanik	24
d. Mekanisme Akurasi Tendangan Penalti	27
2. Wobble Board Exercise	30

a.	Definisi Wobble Board Exercise	30
b.	Manfaat Wobble Board Exercise	31
c.	Mekanisme Wobble Board Exercise	33
d.	Teknik Wobble Board Exercise	34
e.	Dosis Latihan Wobble Board Exercise	35
f.	Mekanisme Peningkatan Akurasi Tendangan Penalti Dengan Wobble Board Exercise	35
3.	Core Stability Exercise	37
a.	Definisi Core Stability Exercise	37
b.	Manfaat Core Stability Exercise	40
c.	Mekanisme Core Stability Exercise	40
d.	Prinsip Latihan	43
e.	Teknik Latihan Core Stability Exercise	48
f.	Mekanisme Peningkatan Akurasi Tendangan Penalti Dengan Core Stability Exercise	52
B.	Kerangka Berfikir	54
C.	Kerangka Konsep	59
D.	Hipotesis	60

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Tempat dan Waktu Penelitian	61
1.	Tempat Penelitian	61
2.	Waktu Penelitian	61
B.	Metode Penelitian	61
1.	Kelompok Perlakuan I	62
2.	Kelompok Perlakuan II	63
C.	Besaran Sample	
1.	Rumus Pocock	64
D.	Teknik Pengambilan Sample	65
1.	Kriteria Penerimaan (<i>Inclusive Criteria</i>)	65
2.	Kriteria Penolakan (<i>Exclusive Criteria</i>)	65
3.	Kriteria Drop Out	65
E.	Instrumen Penelitian	66
1.	Variable Penelitian	66
2.	Definisi Konseptual	66
3.	Definisi Operasional	68
F.	Teknik Analisa Data	73

BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	76
	1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	76
	2. Hasil Pengukuran Akurasi Tendangan Penalti	77
	B. Uji Persyaratan Analisis	81
	1. Uji Normalitas Distribusi	81
	2. Uji Homogenitas	81
	C. Pengujian Hipotesa	83
	1. Uji Hipotesa I	83
	2. Uji Hipotesa II	84
	3. Uji Hipotesa III	85
BAB V	PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	86
	B. Keterbatasan Penelitian	99
BAB VI	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	100
	B. Saran	100
	DAFTAR PUSTAKA	101
	LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gerakan otot-otot selama persiapan menendang	14
Tabel 2.2 Gerakan otot-otot selama pendekatan dan menendang	15
Tabel 2.3 Gerakan otot-otot selama <i>Follow-Through</i>	16
Tabel 3.1 <i>AAHPERD Football test. Forward Pass for Accuracy</i>	69
Tabel 3.2 <i>Standing Stork Test</i>	71
Tabel 3.2 Dosis Latihan Stabilisasi Ankle	72
Tabel 3.3 Dosis Latihan <i>Core Stability Exercise</i>	74
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	75
Tabel 4.2 Nilai Akurasi Tendangan Penalti Pada Kelompok Perlakuan I	77
Tabel 4.3 Nilai Akurasi Tendangan Penalti Pada Kelompok Perlakuan II	79
Tabel 4.4 Nilai Stabilitas Statik Pada Kelompok Perlakuan I	82
Tabel 4.5 Nilai Stabilitas Statik Pada Kelompok Perlakuan II	84
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas (<i>Saphiro Wilk Test</i>) Akurasi Tendangan Penalti	81
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas (<i>Levene's Test</i>) Akurasi Tendangan Penalti	82
Tabel 4.8 Nilai Akurasi Tendangan Penalti Uji Hipotesa I	83
Tabel 4.9 Nilai Akurasi Tendangan Penalti Uji Hipotesa II	84
Tabel 4.10 Nilai Akurasi Tendangan Penalti Uji Hipotesa III	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Biomekanik Tendangan Penalti	24
Gambar 2.2	: <i>Wobble board</i>	31
Gambar 2.3	: Latihan <i>Single Leg</i>	35
Gambar 2.4	: <i>Plank Position Exercise</i>	49
Gambar 2.5	: <i>Oblique Plank Exercise</i>	50
Gambar 2.6	: <i>Hip Bridge Exercise Exercise</i>	50
Gambar 2.7	: <i>Lying Spinal Rotation Exercise</i>	51
Gambar 2.8	: <i>Abdominal Cycling Exercise</i>	52
Gambar 3.1	: <i>Aahperd Football Test “ Forward Pass for Accuracy”</i>	68
Gambar 3.2	: <i>Standing Stork Test</i>	70

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berfikir	58
Skema 2.2 Kerangka Konsep	59
Skema 3.2 Metode Kelompok Perlakuan II	62
Skema 3.1 Metode Kelompok Perlakuan I	63

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	78
Grafik 4.2 Nilai Akurasi Tendangan Penalti Pada Kelompok Perlakuan I	79
Grafik 4.3 Nilai Akurasi Tendangan Penalti Pada Kelompok Perlakuan II	81
Grafik 4.4 Perbandingan Nilai Mean Kelompok Perlakuan I Dan Perlakuan II	81
Grafik 4.5 Nilai Stabilitas Statik Pada kelompok Perlakuan I	83
Grafik 4.6 Nilai Stabilitas Statik Pada kelompok Perlakuan II	84
Grafik 4.7 Perbandingan Nilai Mean Kelompok Perlakuan I Dan Perlakuan II	85