

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

In Nuraini, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

Terdiri dari VI Bab, 157 Halaman, 12 Tabel, 19 Gambar, 5 Grafik, 1 Lampiran

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.

Kata Kunci : *Core Stability Exercise, Latihan Lari Konvensional dan Kecepatan Lari Jarak Pendek.*