



ABSTRAK

SKRIPSI, Agustus 2020

Sri Anggun Dwi Putri

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

HUBUNGAN KEKUATAN CORE MUSCLE TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN BASKET DECATHLON ALAM SUTERA

Terdiri dari VI Bab, 65 Halaman, 7 Tabel, 10 Gambar, 3 Skema, 10 Lampiran

Tujuan: Mengetahui hubungan kekuatan core muscle terhadap keseimbangan dinamis Decathlon Alam Sutera yang berusia 18-25 tahun. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimental berupa studi korelasi untuk menganalisis hubungan kekuatan *core muscle* dengan keseimbangan dinamis. Total sampel sebanyak 20 orang pemain bola basket usia 18-25 tahun yang merupakan anggota basket dari tim basket Decathlon Alam Sutera. Alat ukur yang digunakan adalah *Prone Plank* untuk mengukur kekuatan *core muscle* dan *Start Excursion Balance Test* untuk mengukur keseimbangan dinamis. **Hasil:** Uji korelasi dengan *Spearman-Rank Test* didapatkan nilai signifikansi (p) dan koefisien korelasi (r) pada core muscle $p=0,954$ Rata-rata dan standar deviasi *Start Excursion Balance Test* sebesar $72,15 \pm 11,27$ dan pada keseimbangan dinamis $64,65 \pm 7,57$. **Kesimpulan:** terdapat hubungan antara kekuatan *core muscle* dengan keseimbangan dinamis pada pemain bola basket Decathlon Alam Sutera.

Kata Kunci: *Core Muscle, Dynamic balance, Prone Plank, Start Excursion Balance Test.*