

SKRIPSI, Maret 2013

Achmad Zulmi Yusuf

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

"PENGARUH PENAMBAHAN LATIHAN *CORE STABILITY* PADA LATIHAN MENENDANG TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN PADA PEMAIN FUTSAL"

Terdiri dari VI Bab, 76 Halaman, 13 Tabel, 18 Gambar, 8 Grafik, 4 Skema, 7 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian penambahan latihan *core stability* pada latihan menendang terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pemain futsal. Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu bulan Februari 2013 sampai dengan Maret 2013.

Metode : Metode penelitian ini bersifat *quasi eksperimental* dengan menggunakan desain penelitian berupa *one group pretest-posttest design* dan teknik sampling jenuh. Sampel terdiri dari 16 orang laki-laki. Sampel kelompok I berjumlah 8 orang dengan intervensi latihan menendang. Sedangkan pada kelompok II berjumlah 8 orang dengan intervensi latihan menendang dan *core stability*. **Hasil :** Hasil uji normalitas *Shapiro Wilk Test* didapatkan data berdistribusi tidak normal, sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis I dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai $p=0,39$ yang berarti latihan menendang dapat meningkatkan akurasi tendangan. Pada kelompok hipotesis II uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai $p=0,011$ yang berarti penambahan latihan *core stability* pada latihan menendang dapat meningkatkan akurasi tendangan. Pada hasil uji hipotesis III dengan uji *Mann-Whitney U Test* didapatkan nilai $p=0,065$ yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh penambahan latihan *core stability* pada latihan menendang terhadap peningkatan akurasi tendangan antara kelompok I dan kelompok II. **Kesimpulan :** Tidak ada perbedaan pengaruh penambahan latihan *core stability* pada latihan menendang terhadap peningkatan akurasi tendangan.

Kata Kunci : Latihan menendang, Latihan *core stability*, Akurasi tendangan