

ABSTRAK

Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

Dwi Puratmanto
2009-65-075

SKRIPSI, MARET 2011

“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.