

ABSTRAK

EFEK PENAMBAHAN LATIHAN *CORE STABILITY* PADA LATIHAN FUNGSIONAL LUTUT TERHADAP PENINGKATAN *VERTICAL JUMP* PADA PEMAIN BADMINTON

Maria Novi, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul, Jakarta

SKRIPSI, AGUSTUS 2012

Terdiri dari VI Bab, 156 Halaman, 35 Gambar, 4 Skema, 10 Tabel, 5 Grafik, 4 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek penambahan latihan *core stability* pada latihan fungsional lutut terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain badminton. **Sampel** : Sampel terdiri dari 16 orang siswa/i SMA Gembala Baik dan dipilih berdasarkan teknik secara acak. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 8 orang yang diberikan latihan fungsional lutut dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 8 orang diberikan latihan *core stability* dan fungsional lutut. **Metode** : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan *t-test related* dan *t-test independent*. **Hasil** : Hasil *t-test related* pada kelompok perlakuan I nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ dan pada kelompok perlakuan II $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ berarti latihan yang dilakukan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan *vertical jump*. Dan hasil *t-test independent* menunjukkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan** : Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efek penambahan latihan *core stability* pada latihan fungsional lutut terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain badminton. Dengan demikian latihan *core stability* ini dapat digunakan sebagai bentuk latihan agar mendapatkan hasil peningkatan kemampuan *vertical jump* yang optimal.

Kata kunci: *Core stability*, latihan fungsional, latihan *core stability* terhadap *vertical jump*