

SKRIPSI, Juli 2015
Cuci Nurhayati
Program Studi S-1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

“PENAMBAHAN LATIHAN *CORE STABILITY* PADA LATIHAN *PULL UP* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND LOB* PEMAIN BULUTANGKIS”

Terdiri VI Bab, 96 Halaman, 11 Tabel, 18 Gambar, 3 Grafik, 4 Skema, 8 Lampiran

Tujuan: untuk mengetahui penambahan latihan *core stability* pada latihan *pull up* terhadap ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis. **Metode:** penelitian ini bersifat eksperimental dengan sample 20 orang. Penelitian dilaksanakan di GOR Bela Putra Brebes. Ketepatan merupakan bagian integral bagi pemain bulutangkis untuk mencapai prestasi maksimum. *Forehand lob* adalah pukulan yang mengarahkan bola kearah belakang dengan ketinggian yang sukar dijangkau. Pemberian latihan *pull up* dapat meningkatkan kekuatan dan stabilitas otot bahu. Sedangkan *core stability* dapat meningkatkan aktivasi *core* yang menghasilkan peningkatan aktivasi pada anggota gerak sehingga mampu mendukung atau menggerakkan extremitas. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* didapatkan data normal sedangkan uji homogenitas dengan *leven's test* didapatkan data homogen. Hasil Uji hipotesis perlakuan I dengan *wilcoxon test* didapat nilai $p=0,007<0,05$ maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand lob*. Pada kelompok perlakuan II dengan *paired t-test* nilai $p=0,000<0,05$ berarti penambahan latihan *core stability* pada latihan *pull up* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand lob*. Pada *independent t-test* nilai $p=0,535>0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. **Kesimpulan:** penambahan latihan *core stability* pada latihan *pull up* tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand lob*.

Kata Kunci : *Badminton*, Latihan *Core Stability*, Latihan *Pull Up*, Latihan kekuatan, *Forehand Lob*, Ketepatan pukulan.