

**PERBEDAAN PENGARUH *WOBBLE BOARD*
DENGAN *DYNAMIC STRETCHING* PADA
KESEIMBANGAN PEMAIN
SEPAK BOLA SUMBER
AGUNG BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
Rio Nanda Valentino
201410301051**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PENGARUH *WOBBLE BOARD* DENGAN
DYNAMIC STRETCHING PADA KESEIMBANGAN PEMAIN
SEPAK BOLA SUMBER AGUNG BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:
Rio Nanda Valentino
201410301051

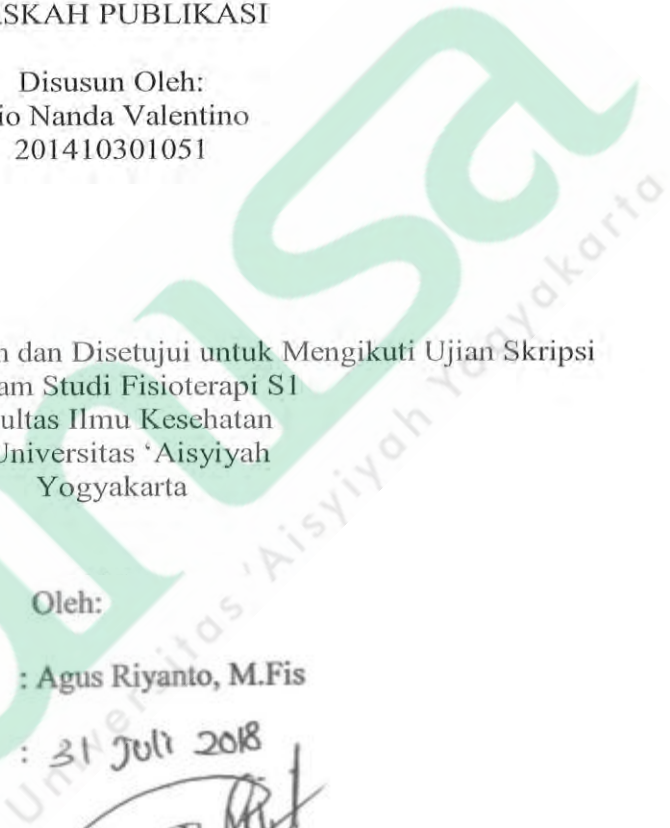
Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Agus Riyanto, M.Fis

Tanggal : 31 Juli 2018

Tandatangan :



PERBEDAAN PENGARUH *WOBBLE BOARD* DENGAN *DYNAMIC STRETCHING* PADA KESEIMBANGAN PEMAIN SEPAK BOLA SUMBER AGUNG BANTUL¹

Rio Nanda Valentino², Agus Riyanto, M.Fis³

ABSTRAK

Latar Belakang : Keseimbangan berperan penting dalam permainan sepak bola, terutama dalam kemampuan menggiring bola atau *dribble*. Gerakan *dribble* memiliki ciri-ciri berpindah tempat dari satu titik ke titik lain dan pada saat mendapat tekanan dari pemain lawan (*body contact*) maka pemain yang sedang menggiring bola harus tetap dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Keseimbangan dalam bermain sepak bola dapat menjadikan gerakan lebih efektif dan efisien. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh *wobble board* dengan *dynamic stretching* pada keseimbangan pemain sepak bola Sumber Agung Bantul. **Metode** : Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian *quasi experimental* atau eksperimental semu. Rancangan penelitian yang akan digunakan adalah *pre and post-test group design* untuk memperoleh perbandingan antara pengaruh *wobble board* dengan *dynamic stretching* pada keseimbangan pemain sepak bola Sumber Agung Bantul. Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok sampel akan diukur tingkat keseimbangannya dengan menggunakan *Standing Stork Test*. Setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu, kedua kelompok sampel akan diukur kembali tingkat keseimbangannya. **Hasil** : Hasil Uji *Paired Sample T-Test* kelompok I yaitu $p = 0,00$ dan pada kelompok II $p = 0,00$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa kedua perlakuan memiliki pengaruh terhadap keseimbangan. Hasil komparabilitas yang menggunakan independent sample t-test $p = 0,473$ ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa perlakuan kelompok I dan II tidak memiliki perbedaan pengaruh terhadap keseimbangan. **Kesimpulan dan Saran** : disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pemberian latihan *wobble board* dengan *dynamic stretching* pada keseimbangan pemain sepakbola Sumber Agung Bantul. Saran yang di berikan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menghubungkan setiap variabel yang memungkinkan mempengaruhi keseimbangan pada pemain sepakbola yang diberikan latihan *wobble board* dan peregangan dinamis.

Kata Kunci : *Wobble board, Dynamic Stretching, Keseimbangan, Standing Stork Test (SST)*

Daftar Pustaka : 52 Referensi

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴Dosen Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

DIFFERENCES *WOBBLE BOARD* INFLUENCE WITH DYNAMIC STRETCHING ON BALANCE SCHOOL BALANCE SUMBER AGUNG BANTUL¹

Rio Nanda Valentino², Agus Riyanto, M.Fis³

ABSTRACT

Background: Balance plays an important role in the game of football, especially in the ability to dribble or dribble. Dribble movement has the characteristics of moving from one point to another and at the pressure of the opposing player (body contact) then the player who was dribbling must still be able to maintain the balance of his body. The balance in playing soccer can make the movement more effective and efficient. **Method:** The type of research to be conducted is quasi experimental or quasi experimental research. The research design that will be used is pre and post-test group design to obtain the comparison between the influence of *wobble board* with dynamic stretching on the balance of football player Sumber Agung Bantul. Prior to treatment, both groups of samples will be measured their equilibrium levels using the Standing Stork Test. After 4 weeks treatment, the two sample groups will be re-measured their balance level. **Result:** The result of Paired Sample T-Test Group I test is $p = 0,00$ and in group II $p = 0,00$ ($p < 0,05$) this shows that both treatments have influence to equilibrium. The result of comparatibility using independent sample t-test $p = 0,473$ ($p > 0,05$), it shows that group I and II treatment have no difference of influence to equilibrium. **Conclusion and Suggestion:** it is concluded that there is no difference in the effect of wobble board training with dynamic stretching on the balance of football player Sumber Agung Bantul. Suggestions given by researchers can then do research by connecting each variable that allows affect the balance in football players given *wobble board* exercises and dynamic stretching.

Keywords : Wobble board, Dynamic Stretching, Balance, Standing Stork Test (SST)

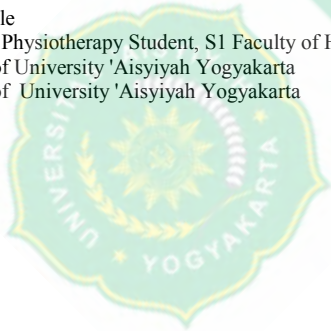
References : 53 References

¹Thesis Title

²School of Physiotherapy Student, S1 Faculty of Health Sciences University 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of University 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴Lecturer of University 'Aisyiyah Yogyakarta



PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer saat ini di masyarakat. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Sepak bola dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, baik tua maupun muda. Sepak bola telah diselenggarakan mulai dari tingkat dunia, benua, antar negara bagian, nasional hingga ke pelosok daerah untuk hiburan atau profesional. Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan selama 2x45 menit, yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain inti dan 7 pemain cadangan. Olahraga maupun aktifitas fisik diketahui memiliki hubungan dengan tingkat keseimbangan manusia. Kurangnya aktifitas olahraga dapat memberikan dampak terhadap penurunan kemampuan keseimbangan. Hal ini disebabkan oleh penurunan tingkat massa otot dan kemampuan tonus otot, sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan kontrol postural, penurunan keseimbangan, dan meningkatkan risiko jatuh yang disertai cedera (Habut dkk, 2015). Semakin baik tingkat keseimbangan seseorang maka akan menghasilkan gerakan tubuh yang efektif dan efisien, sebaliknya apabila tingkat keseimbangan buruk maka akan menimbulkan risiko jatuh yang lebih besar pula.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Infitar ayat 7 – 8:

الَّذِي خَلَقَ فَسَّ وَأَفْعَىٰ كَ (7) الَّذِي خَلَقَ فَسَّ وَأَفْعَىٰ كَ (8)

Artinya: “Yang telah menciptakanmu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang, dalam bentuk apa saja yang dikehendaki, Dia menyusun tubuhmu.”

Bahwasanya Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* menjelaskan bahwa sesungguhnya manusia diciptakan penuh dengan kesempurnaan dan keseimbangan, yang mana tidak sama dengan makhluk yang telah diciptakan terdahulu. Dengan keseimbangan dan kesempurnaan ini, diharapkan manusia dapat mengemban tugas sebagai khilafah di muka bumi. Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* menciptakan manusia satu dengan yang lainnya tanpa ada campur tangan dari pihak lain serta sesuai dengan kehendak-Nya.

Menurut (Nazzala, 2016), keseimbangan mempengaruhi kemampuan *shooting* dalam bermain futsal. Futsal merupakan olahraga dengan teknik-teknik menyerupai sepak bola. Keseimbangan juga diketahui memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola (Mappaompo, 2012). Iswadin mengungkapkan pula jika keseimbangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pemain sepak bola dalam menggiring bola (Iswadin, 2017). Keseimbangan berperan penting dalam permainan sepak bola, terutama dalam kemampuan menggiring bola atau *dribble*. Gerakan *dribble* memiliki ciri-ciri berpindah tempat dari satu titik ke titik lain dan pada saat mendapat tekanan dari pemain lawan (*body contact*) maka pemain yang sedang menggiring bola harus tetap dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Keseimbangan dalam bermain sepak bola dapat menjadikan gerakan lebih efektif dan efisien (Pratama, 2017).

Olahraga maupun aktifitas fisik diketahui memiliki hubungan dengan tingkat keseimbangan manusia. Kurangnya aktifitas olahraga dapat memberikan dampak terhadap penurunan kemampuan keseimbangan. Hal ini disebabkan oleh penurunan tingkat massa otot dan kemampuan tonus otot, sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan kontrol postural, penurunan keseimbangan, dan meningkatkan risiko jatuh yang disertai cedera (Habut dkk, 2015). Semakin baik tingkat keseimbangan seseorang maka akan menghasilkan gerakan tubuh yang

efektif dan efisien, sebaliknya apabila tingkat keseimbangan buruk maka akan menimbulkan risiko jatuh yang lebih besar pula. Ditemukan sebanyak 38% kejadian risiko jatuh yang disertai cedera akibat tubuh kehilangan keseimbangan. Keseimbangan ini terjadi saat melakukan aktifitas maupun berolahraga (Adani, 2017).

Keseimbangan dapat ditingkatkan dengan melakukan beberapa aktivitas latihan. Latihan *core stability*, latihan *balance board* salah satunya *wobble board*, serta *dynamic stretching* diketahui mampu meningkatkan keseimbangan. latihan *core stability* dapat meningkatkan keseimbangan dan performa atlet. *Wobble board* adalah alat untuk melatih keseimbangan tubuh pada posisi statis. Posisi tubuh statis yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga stabilitas pada posisi tetap dengan cara berdiri satu kaki di atas *wooble board*. Latihan *wobble board* memiliki prinsip meningkatkan fungsi pengontrol keseimbangan tubuh. Latihan *wobble board* dapat menguatkan kekuatan otot pada anggota gerak tubuh bagian bawah, melatih fungsi visual, vestibular, dan somatosensoris. Bila hat tersebut dapat terkoordinasi dengan baik, maka keseimbangan dapat meningkat serta risiko terjadinya *ankle sprain* pada atlet dapat dicegah (Berbudi, 2015).

Dynamic stretching merupakan suatu kegiatan mengontrol pergerakan sendi menggunakan *range of motion* (ROM) dan melibatkan gerakan *callisthenics* seperti menerjang. Latihan ini meliputi gerakan maju, lateral, dan perubahan arah (Behm & Chaouachi, 2011). Beberapa penelitian yang telah dilakukan menemukan bahwa *dynamic stretching* memiliki efek positif terhadap kekuatan (Manoel, 2008), lari cepat atau *sprint* (Fletcher & Anness, 2007), dan kemampuan melompat (Perrier, Pavol, & Hoffman, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan telah dilakukan peneliti di kelompok sepak bola Sumber Agung Bantul. Lima orang pemain sepak bola dinilai tingkat keseimbangannya dengan menggunakan *Standing Stork Test*. Satu orang memperoleh hasil di bawah rata-rata, 3 orang tepat rata-rata, dan 1 orang di atas rata-rata. Pemain sepak bola yang memperoleh hasil rata-rata atau di bawah rata-rata terlihat mengalami gangguan keseimbangan. Gangguan keseimbangan yang dialami pemain sepak bola ini mempengaruhi proses permainan sepak bola yang dilakukan. Permainan sepak bola menjadi tidak efektif dan tidak efisien. Keseimbangan yang tidak baik ini akan dapat menyebabkan cedera pada pemain sepak bola. Gangguan keseimbangan ini lebih lanjut dapat menjadi sebuah masalah yang serius bila tidak ditangani dengan cepat dan tepat. Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyusun penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh *Wobble board* dengan *Dynamic Stretching* pada Keseimbangan Pemain Sepak bola Sumber Agung Bantul”.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian *quasi experimental* atau eksperimental semu. Rancangan penelitian yang akan digunakan adalah *pre and post-test group design* untuk memperoleh perbandingan antara pengaruh *wobble board* dengan *dynamic stretching* pada keseimbangan pemain sepak bola Sumber Agung Bantul. Penelitian ini akan dilangsungkan pada bulan Maret sampai dengan April selama 4 minggu. Penelitian ini akan dilakukan pada pemain sepak bola Sumber Agung Bantul. Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok sampel akan diukur tingkat keseimbangannya dengan menggunakan *standing stork test*. Setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu, kedua kelompok sampel akan diukur kembali tingkat

keseimbangannya. Hal ini dilakukan untuk membandingkan tingkat keseimbangan sebelum dan sesudah perlakuan.

Definisi oprasional dalam penelitian ini diukur tingkat keseimbangannya dengan menggunakan *standing stork test*. Pengukuran dapat dilakukan selemu dan sesudah latihan pada masing-masing kelompok perlakuan yaitu kelompok yang diberikan latihan *wooble board* dan kelompok latihan *dynamic stretching*. Untuk latihan *wooble board* mempunyai beberapa gerakan yang akan diberikan pada penelitian ini yaitu gerakan *side to side*, *one foot*, dan *squat* dimana latihan ini dapat dilakukan dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu, dengan intensitas latihan 2 kali pengulangan setiap latihannya maupun meningkat. Durasi per latihan adalah 30 detik dengan disertai istirahat di antaranya. Kemudian gerakan pada latihan *dynamic stretching* yang digunakan pada penelitian ini yaitu *calf raises*, *slow butt kick*, *leg swing to opposite hand*, dan *knee tuck jum*. Latihan ini dapat dilakukan selama 8 hitungan dan sebanyak 2 kali pengulangan.

Populasi yang akan peneliti pilih adalah seluruh pemain sepak bola Sumber Agung Bantul. Pengambilan sampel pada penelitian ini akan menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu peneliti akan mempertimbangkan responden berdasarkan pada pertimbangan subyektif dan praktis. Sampel akan dibagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah yang sama. Sampel pada kelompok I akan diberikan perlakuan dengan latihan *wobble board*, sedangkan sampel pada kelompok II akan diberikan perlakuan berupa *dynamic stretching*. Berdasarkan hasil dari rumus pocok, sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain sepakbola Sumber Agung Bantul. Responden penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok I dan kelompok II dengan jumlah masing-masing 9 orang pemain sepakbola. Karakteristik responden diuraikan dalam Tabel berikut :

Tabel 0.1 Karakteristik Pemain Sepakbola Sumber Agung Bantul Berdasar Usia (N=18)

Usia	Kelompok I	Kelompok II
	n (%)	n (%)
16 – 20 tahun	3 (33,3%)	4 (44,4%)
21 – 25 tahun	2 (22,2%)	3 (33,3%)
26 – 30 tahun	3 (33,3%)	1 (11,1%)
31 – 35 tahun	1 (11,1%)	0 (0,00%)
35 – 40 tahun	0 (0,0%)	1 (11,1%)

Tabel 0.2 Karakteristik Pemain Sepakbola Sumber Agung Bantul Berdasar Tinggi Badan (N=18)

Tinggi Badan	Kelompok I	Kelompok II
	n (%)	n (%)
162 – 165 cm	1 (11,1%)	3 (33,3%)
166 – 169 cm	3 (33,3%)	2 (22,2%)
170 – 173 cm	2 (22,2%)	1 (11,1%)
174 – 177 cm	2 (22,2%)	3 (33,3%)
178 – 181 cm	1 (11,1%)	0 (0,0 %)

Tabel 0.3 Karakteristik Pemain Sepakbola Sumber Agung Bantul Berdasar Berat Badan (N=18)

Berat Badan	Kelompok I	Kelompok II
	n (%)	n (%)
54 – 58 kg	1 (11,1%)	4 (44,4%)
59 – 63 kg	5 (55,6%)	2 (22,2%)
64 – 67 kg	1 (11,1%)	1 (11,1%)
68 – 72 kg	1 (11,1%)	1 (11,1%)
73 – 77 kg	1 (11,1%)	1 (11,1%)

Standing Stork Test (SST) merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai keseimbangan pemain sebelum dan sesudah diberi intervensi. Capaian SST pemain sepakbola Sumber Agung Bantul sebelum dan sesudah diberi perlakuan diuraikan sebagai berikut :

Tabel 0.4. Capaian *Standing Stork Test* (SST) Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok I (N=9)

Responden	Kelompok I		
	Sebelum	Sesudah	Selisih
Rerata ± SD	13,0 ± 5,2	40,0 ± 6,26	26,6 ± 6,4
Nilai maksimal	18,4	51,2	32,7
Nilai minimal	6,0	32,1	15,7

Tabel 0.5. Capaian *Standing Stork Test* (SST) Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok II (N=9)

	Kelompok II		
	Sebelum	Sesudah	Selisih
Rerata ± SD	16,1 ± 4,7	38,8 ± 6,6	22,6 ± 4,8
Nilai maksimal	24,2	46,7	30,1
Nilai minimal	11,6	28,7	17,0

Uji normalitas

Tabel 0.6. Hasil Uji Normalitas Data *Standing Stork Test* (SST) pada Kelompok I dan II (N=18)

Variabel	Nilai <i>p</i>	
	Sebelum perlakuan	Setelah perlakuan
Kelompok I	0,405	0,235
Kelompok II	0,508	0,858

Uji homogenitas

Tabel 0.7. Hasil Uji Homogenitas Data *Standing Stork Test* (SST) pada Kelompok I dan II (N=18)

Variabel	Nilai <i>p</i>
Sebelum perlakuan	0,605
Setelah perlakuan	0,842

Tabel 0.8. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Kelompok I (N=9)

Variabel Kelompok I	Rerata \pm SD	Nilai <i>p</i>
Sebelum perlakuan	12,9 \pm 4,5	0,000
Sesudah perlakuan	39,9 \pm 5,4	

Tabel 0.9. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Kelompok I

Variabel Kelompok II	Rerata \pm SD	Nilai <i>p</i>
Sebelum perlakuan	16,1 \pm 4,0	0,000
Sesudah perlakuan	38,7 \pm 5,7	

Tabel 0.10. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* Kelompok I dan II

	Nilai <i>p</i>
Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i> Kelompok I dan II	0,643

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 18 orang pemain sepak bola di Sumber Agung Bantul. Rentang usia pemain sepak bola yang terlibat sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Keseimbangan dapat semakin menurun sesuai dengan tahapan usia.

Tinggi badan pemain sepakbola dalam penelitian ini adalah 160 – 180 cm. Rudiyanto (2012) menyatakan bahwa tinggi badan memiliki pengaruh pada pemain sepakbola karena dapat menentukan bentuk pergerakan pemain. Semakin tinggi seorang pemain sepak bola, maka akan semakin meningkat tingkat keseimbangannya (Bakti, 2017). Pada orang yang lebih tinggi dan lebih berat waktu untuk menstabilkan COG untuk mencapai keseimbangan akan lebih sulit dan lebih lama dikarenakan COG akan menyesuaikan pada tinggi dan berat individu tersebut.

Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki rentang berat badan 50 – 80 kg. pada pemain sepak bola, setiap peningkatan berat badan akan menurunkan tingkat keseimbangan pemain (Bakti, 2017). Berat badan yang berlebihan secara langsung akan mengurangi kelincahan, dimana berat badan yang berlebihan akan cenderung mengakibatkan *muscle imbalance* di bagian *trunk* menurut Hershkovich (2014). Sehingga apabila indeks massa tubuh meningkat maka hal ini akan mempengaruhi keseimbangan berdiri.

Kelompok I pada penelitian ini mengalami perubahan nilai capaian SST antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan, yaitu dengan rerata capaian sebelum perlakuan sebesar 13,0 dan sesudah diberi perlakuan sebesar 40,0. Pada kelompok I, pemain sepak bola diberikan latihan *wobble board*. Berdasarkan hasil pengolahan data rerata nilai capaian SST sebelum dan sesudah perlakuan ditemukan bahwa latihan *wobble board* memiliki pengaruh terhadap keseimbangan pemain sepakbola ($p=0,000$). Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa adanya latihan yang diberikan selama 4 minggu dengan menggunakan *wobble board* dapat meningkatkan keseimbangan tubuh (Zahra, 2018). Keseimbangan dalam penelitian ini digambarkan dengan kemampuan pemain sepak bola untuk mempertahankan posisi tubuh tegak dengan berdiri menggunakan satu kaki.

Pada kelompok II juga terjadi perubahan nilai capaian SST sebelum dan sesudah diberi perlakuan, masing-masing memiliki rerata sebesar 16,1 dan 38,8. Pada kelompok II, pemain sepak bola diberikan latihan *dynamic stretching*. Berdasarkan hasil pengolahan data rerata nilai capaian SST sebelum dan sesudah perlakuan ditemukan bahwa latihan *dynamic stretching* memiliki pengaruh terhadap keseimbangan pemain sepakbola ($p=0,000$). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Cahyoko (2016) yang menyatakan bahwa latihan peregangan dapat meningkatkan keseimbangan. Efek peningkatan keseimbangan yang terjadi merupakan akibat dari peregangan yang dapat meningkatkan ROM pada sendi dan fleksibilitas pada otot. Mekanoreseptor akan mendapatkan stimulasi untuk disampaikan kepada sistem saraf pusat mengenai perpanjangan dan ketegangan musculoskeletal. Peregangan yang dilakukan sebagai sebuah latihan rutin dapat merangsang proprioceptor pada kontrol keseimbangan sehingga sistem somatosensoris dapat beradaptasi dalam meningkatkan keseimbangan (Higgins, 2011).

Perbedaan rerata nilai capaian SST dari kelompok I dan II sesudah diberi perlakuan adalah sebesar 26,6 dan 22,6. Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh pemberian latihan *wobble board* dengan *dynamic stretching* pada keseimbangan pemain sepakbola.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan pada skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh *Wobble Board* dengan *Dynamic Stretching* pada Keseimbangan Pemain Sepak Bola Sumber Agung Bantul” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh pemberian *wobble board* pada keseimbangan pemain sepak bola Sumber Agung Bantul.
2. Ada pengaruh pemberian *dynamic stretching* pada keseimbangan pemain sepak bola Sumber Agung Bantul.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh pemberian latihan *wobble board* dengan *dynamic stretching* pada keseimbangan pemain sepakbola Sumber Agung Bantul.

SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan pada skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh *Wobble Board* dengan *Dynamic Stretching* pada Keseimbangan Pemain Sepak Bola Sumber Agung Bantul” disarankan beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian dimana yang akan datang sebagai berikut :

Pemain sepak bola dapat menggunakan latihan *wobble board* dan peregangan dinamis secara konsisten untuk meningkatkan keseimbangan.

Pelatih sepak bola dapat memberikan latihan dengan diawali dengan kombinasi latihan *wobble board* dan peregangan dinamis untuk memperoleh tingkat keseimbangan yang optimal bagi pemain sepak bola.

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menghubungkan setiap variabel yang memungkinkan mempengaruhi keseimbangan pada pemain sepak bola yang diberikan latihan *wobble board* dan peregangan dinamis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adani, M. (2017). Pengaruh Single Leg Proprioceptive Exercise Terhadap Keseimbangan Statis dan Dinamis pada Mahasiswa Usia 18-24 Tahun dengan Tingkat Aktifitas Fisik Rendah. *Skripsi*.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*.
- Berbudi, A. (2015). Pelatihan Core Stability dan Balance Board Exercise Lebih Baik dalam Meningkatkan Keseimbangan Dibandingkan dengan Balance Board Exercise pada Mahasiswa Usia 18-24 Tahun dengan Kurang Aktivitas Fisik. *Jurnal Fisioterapi*, 15(1), 20-28.
- Cahyoko, D. W., & Sudijandoko, A. (2016). Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Keseimbangan Dinamis pada Wanita Usia 60-70 Tahun Club Lansia Anggrek Karangpilang Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(1), 92-97.
- Fletcher, I. M., & Anness, R. (2007). The acute effects of combined static and dynamic stretch protocols on fifty-meter sprint performance in track-and-field athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P., & Wiryanthini, I. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktifitas Fisik terhadap Keseimbangan Dinamis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1).
- Iswadin, A. F. (2017). Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun. *Skripsi*.
- Manoel, M. E., Harris-Love, M. O., Danoff, J. V., & Miller, T. A. (2008). Acute effects of static, dynamic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on muscle power in women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.
- Nazzala, G. N. (2016). Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki pada Olahraga Futsal. *Skripsi*.
- Perrier, E. T., Pavol, M. J., & Hoffman, M. A. (2011). The acute effects of a warm-up including static or dynamic stretching on countermovement jump height, reaction time, and flexibility. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.