

**PERBEDAAN PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* DENGAN *BALANCE BOARD EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh :  
Sandra Ayu Larasati  
1810301015

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS `AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* DENGAN *BALANCE BOARD EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh :  
Sandra Ayu Larasati  
1810301015

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Dipublikasikan  
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Parmono Dwi Putro, S.Ft, MM  
Tanggal : 19 – 08 - 2022

Tanda Tangan



# PERBEDAAN PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* DENGAN *BALANCE BOARD EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA<sup>1</sup>

Sandra Ayu Larasati<sup>2</sup>, Parmono Dwi Putro<sup>3</sup>  
Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Sarjana  
Universitas `Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas `Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi,  
Yogyakarta, Indonesia  
[Sandraayularasati3@gmail.com](mailto:Sandraayularasati3@gmail.com), [parmono07@gmail.com](mailto:parmono07@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Salah satu olahraga yang digemari masyarakat adalah sepakbola. Keseimbangan diperlukan untuk menurunkan resiko cedera pada pemain sepakbola. Pemain sepakbola bila sudah mengalami cedera tidak dapat melakukan latihan dengan maksimal bahkan latihan dengan intensitas yang tinggi. Hal itu dapat membuat prestasi pemain sepakbola menurun. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *core stability exercise* dengan *balance board exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *eksperimental* dan rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre test* dan *post test two group design*. Responden adalah pemain sepakbola di SMA N 1 Seyegan yang berjumlah 30 orang responden, diambil secara *random sampling*. Kelompok 1 diberikan *core stability exercise* dan kelompok 2 diberikan *balance board exercise* dengan 16 kali perlakuan dalam waktu 8 minggu dengan frekuensi 2 kali setiap minggu. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan *y balance test*, pengukuran dilakukan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. **Hasil:** Kelompok I dan II di uji dengan *paired sample t-test* menunjukkan hasil nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), pada uji beda dengan *independent sample t-test* menunjukkan hasil  $p=0,844$  ( $p>0,05$ ). **Kesimpulan:** Tidak ada perbedaan pengaruh *core stability exercise* dengan *balance board exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola. **Saran:** Pada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan alat ukur yang berbeda.

Kata Kunci : *Core stability exercise*, *balance board exercise*, *y balance test (YBT)*

Daftar Pustaka : 45 referensi (2005 – 2021)

---

<sup>1</sup> Judul

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Fisoterapi Universitas `Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Mahasiswa Program Studi S1 Fisoterapi Universitas `Aisyiyah Yogyakarta

# THE DIFFERENCES IN THE EFFECT OF CORE STABILITY EXERCISE AND BALANCE BOARD EXERCISE ON BALANCE IN FOOTBALL PLAYERS<sup>1</sup>

Sandra Ayu Larasati<sup>2</sup>, Parmono Dwi Putro<sup>3</sup>

Faculty of Health Sciences Physiotherapy Study Program Universitas

`Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia

Faculty of Health Sciences, Universitas `Aisyiyah Yogyakarta, Jalan

Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia

[Sandraayularasati3@gmail.com](mailto:Sandraayularasati3@gmail.com), [parmono07@gmail.com](mailto:parmono07@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** One of the most popular sports in the community is football. Balance is needed to reduce the risk of injury to football players. Even with high-intensity training, football players who are injured are unable to perform to their full potential. As a result, football players' performance may decrease. **Objective:** The study aims to determine the difference in the effect of core stability exercise and balance board exercise on balance in football players. **Method:** This study was a quantitative study with an experimental design and the research design used was a pre-test and post-test two group design. The respondents were football players at SMA N 1 Seyegan, totaling 30 respondents, taken by random sampling. Group 1 was given core stability exercise and group 2 was given balance board exercise with 16 treatments within 8 weeks with a frequency of 2 times per week. The measurements used the y balance test, carried out before treatment and after treatment. **Result:** Groups I and II were tested with a paired sample t-test showing the results of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), the different test with independent sample t-test showed  $p = 0.844$  ( $p > 0.05$ ). **Conclusion:** There is no difference in the effect of core stability exercise and balance board exercise on balance in football players. **Suggestion:** Future researchers are expected to conduct research with different measuring instruments.

Keywords : Core Stability Exercise, Balance Board Exercise, Y Balance Test (YBT)

References : 45 references (2005 – 2021)

---

<sup>1</sup> Title

<sup>2</sup> Student of Physiotherapy Study Program, Universitas `Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturers of Physiotherapy Study Program, Universitas `Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Satu dari sekian banyak olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat adalah sepakbola. (Saputra & Muzaffar, 2018). Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, dan permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Tujuan bermain sepakbola adalah mencetak atau menghasilkan gol sebanyak mungkin (Efendi & Widodo, 2019).

Pemain sepakbola harus mempunyai komponen kebugaran sebagai berikut : kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, reaksi. Komponen kebugaran ini sangat dibutuhkan dalam bermain sepakbola, fungsinya agar pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang bisa membanggakan jika memiliki komponen kebugaran yang baik (Firdaus Soffan Hadi, 2016).

Salah satu dari komponen kebugaran yaitu keseimbangan (*balance*) merupakan hal yang mempunyai pengaruh besar dalam mendukung kemampuan dalam hal bermain sepakbola. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisinya ketika ditempatkan dalam keadaan diam atau bergerak atau berada di atas bidang yang tidak stabil (Ayu & Wiryanthini, 2015).

Salah satu cara untuk meningkatkan performa pemain sepakbola adalah meningkatkan aktivitas fisik dan melakukan latihan keseimbangan Tujuan diberikan latihan keseimbangan adalah agar

terhindar dari jatuh, cidera dan agar aktivitas sehari – hari bisa terlaksana tanpa mengalami gangguan.

Apabila masalah keseimbangan ini tidak diperhatikan maka dapat menyebabkan pemain sepakbola memiliki resiko lebih tinggi mengalami cedera. Data *World Health Organization (WHO)* menunjukkan resiko pemain sepakbola yang mengalami cedera terdapat 235 kasus dari keseluruhan 1000 permainan. Secara nasional sebanyak 8,2 % penduduk mengalami cedera dengan kejadian tertinggi ditemukan di Sulawesi Selatan (12,8%) dan terendah di Jambi (4,5%). Jenis cedera terbanyak yang dialami adalah terkilir (27,5%). Proporsi tempat terjadinya cedera, yaitu di sekolah (5,4%) (Riskesmas, 2013).

Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sendiri untuk jenis cedera terkilir sebesar 36,1%, anggota tubuh bagian bawah sebesar 64,5%. Berdasarkan tempat terjadinya cedera, di sekolah, dan lingkungan sebesar 6,4% (Kemenkes, 2018). Kemungkinan terjadinya cedera persebaran persentase data secara merata meliputi anggota tubuh bagian bawah yaitu paha 9%, telapak kaki 1,5%, pinggang atau pinggul 5,5%, lutut 22,5%, kaki atau tungkai bawah 10%, tumit 14% (Astutik & Bakti, 2021). Sedangkan di SMA N 1 Seyegan 20% dari 37 siswa mengalami cedera, hal ini dikarenakan kurangnya pemanasan terutama untuk komponen keseimbangan.

Apabila pemain sepakbola mengalami cedera, maka tidak dapat melakukan latihan bahkan latihan dengan intensitas yang tinggi. Hal tersebut menyebabkan turunnya

prestasi pemain sepakbola. Pemerintah sangat berperan pada peningkatan prestasi pemain sepak bola dengan melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah. Hal itu seperti dituangkan pada UU RI No 3 tahun 2005 “Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya. “.

Fisioterapis sendiri dapat berkontribusi dalam memberikan program latihan agar dapat meningkatkan keseimbangan dari pemain sepakbola. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan ,pelatihan fungsi dan komunikasi (PMK No. 65 tahun 2015).

Penggunaan *core* memiliki efek untuk tugas – tugas yang mencakup gerakan seluruh tubuh dan kontrol postural dinamis. *Balance board exercise* berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot bagian bawah tubuh (*lower extremity*), melatih fungsi visual, vestibular & *somatosensory*. Mengingat sangat pentingnya keseimbangan untuk pemain sepakbola, maka perlu diketahui latihan yang memiliki pengaruh terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan menggunakan desain penelitian *pre test* dan *post test*

*two group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA N 1 Seyegan, total responden adalah 30 orang yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok I terdiri dari 15 orang yang diberikan latihan *core stability* dan kelompok II terdiri dari 15 orang diberikan latihan *balance board* selama 8 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu. Pengukuran keseimbangan menggunakan *y balance test (YBT)*. Hasil penelitian dianalisa dengan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia di SMA N 1 Seyegan, Mei 2022

Usia	Kelompok I (n)	Presentase	Kelompok II (n)	Presentase
16	6	40,0%	6	40,0%
17	8	53,3%	8	53,3%
18	1	6,7%	1	6,7%
Jumlah	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan pada kelompok perlakuan *core stability exercise* distribusi sampel yang berusia 16 tahun sebanyak 6 orang (40,0%), usia 17 tahun sebanyak 8 orang (53,3%) dan usia 18 tahun sebanyak 1 orang (6,7%). Sehingga sampel pada kelompok perlakuan *core stability exercise* berjumlah 15 orang (100%). Sedangkan pada kelompok perlakuan *balance board exercise* sampel berusia 16 tahun sebanyak 6 orang (40,0%), usia 17 tahun sebanyak 8 orang (53,3%) dan usia 18 tahun sebanyak 1 orang (6,7%). Sehingga sampel pada kelompok *balance board exercise* berjumlah 15 orang (100%).

## 2. Karakteristik Berdasarkan IMT

Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) di SMA N 1 Seyegan, Mei 2022

Status Gizi	Kelompok I (n)	Presentase	Kelompok II (n)	Presentase
<18,5	0	0%	2	13,3%
18,5 – 24,9	13	86,7%	13	86,7%
25,0 – 29,9	2	13,3%	0	0%
Jumlah	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan pada kelompok perlakuan *core stability exercise* distribusi sampel yang mempunyai index massa tubuh 18,5 – 24,9 sebanyak 13 orang (86,7%) yang mempunyai indeks massa tubuh 25,0 – 29,9 sebanyak 2 orang (13,3%), sebanyak 15 orang (100%). Sedangkan pada kelompok perlakuan *balance board exercise* distribusi sampel yang mempunyai indeks massa tubuh <18,5 sebanyak 2 orang (13,3%) dan yang mempunyai indeks massa tubuh 18,5 – 24,9 sebanyak 13 orang (86,7%), sebanyak 15 orang (100%).

### Deskripsi Data Perlakuan

Tabel 4.3 Hasil Pengukuran *Y Balance Test* Kelompok I & II di SMA N 1 Seyegan, Mei 2022

Variabel	<i>Y Balance Test</i>	
	Nilai Pre Mean±SD	Nilai Post Mean±SD
Kelompok I	Kanan	96,1800 ± 7,63775
	Kiri	94,7400 ± 6,54211
Kelompok II	Kanan	92,2620 ± 6,11365
	Kiri	91,5707 ± 5,80722

Berdasarkan tabel 4.3, distribusi data berdasarkan hasil pengukuran *y balance test* pada kelompok perlakuan I yaitu dengan *core stability exercise* untuk kaki sebelah kanan, terdapat peningkatan keseimbangan dengan mean 112,9427 dan standar deviasi 7,96148 dan untuk kaki sebelah kiri terdapat peningkatan keseimbangan dengan mean 112,5007 dan standar deviasi 6,26453. Pada perlakuan kelompok II yaitu dengan menggunakan *balance board exercise*, untuk kaki sebelah kanan, terdapat peningkatan keseimbangan dengan mean 103,3700 dan standar deviasi 6,24858 dan untuk kaki sebelah kiri terdapat peningkatan keseimbangan dengan mean 102,1267 dan standar deviasi 6,37674.

### Hasil Uji Analisa

#### a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu harus diketahui normalitas distribusi data menggunakan *shapiro wilk test* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data Dengan *Shapiro-Wilk Test* di SMA N 1 Seyegan, Mei 2022

Variabel	<i>Y Balance Test</i>			
	Nilai	Ket		
Kelompok I	Sebelum	Kanan	0,481	Normal
		Kiri	0,019	Normal
	Sesudah	Kanan	0,515	Normal
		Kiri	0,028	Normal
Kelompok II	Sebelum	Kanan	0,087	Normal
		Kiri	0,623	Normal
	Sesudah	Kanan	0,322	Normal
		Kiri	0,846	Normal

Berdasarkan uji normalitas dengan *shapiro wilk test* data diatas diketahui nilai *p* pada kelompok I untuk kaki sebelah kanan sebelum diberikan latihan adalah 0,481, untuk kaki sebelah kiri sebelum diberikan latihan adalah 0,019 dan sesudah diberikan

latihan untuk kaki sebelah kanan adalah 0,515, untuk kaki sebelah kiri setelah diberikan latihan adalah 0,028.

Hasil pada kelompok II saat diuji menggunakan *shapiro wilk test* nilai  $p$  pada kelompok I untuk kaki sebelah kanan sebelum diberikan latihan adalah 0,087, untuk kaki sebelah kiri sebelum diberikan latihan adalah 0,623 dan sesudah diberikan latihan untuk kaki sebelah kanan adalah 0,322, untuk kaki sebelah kiri setelah diberikan latihan adalah 0,846.

#### b. Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini untuk melihat homogenitas data atau untuk memastikan varian populasi sama atau tidak. Nilai  $y$  *balance test* antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II di uji homogenitasnya dengan menggunakan *lavene`s test*, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Dengan *Lavene`s Test* di SMA N 1 Seyegan, Mei 2022

Variabel	<i>Y Balance Test</i>			Ket
		Nilai	$p$	
Kelompok I	Sebelum	Kanan	0,868	Homogen
	Sesudah	Kanan	0,871	Homogen
Kelompok II	Sebelum	Kanan	0,884	Homogen
	Sesudah	Kanan	0,735	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas dengan menggunakan *lavene`s test*, dari nilai  $y$  *balance test* kelompok perlakuan I kaki sebelah kanan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 0,868, untuk kelompok perlakuan I kaki sebelah kiri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 0,871 dimana nilai  $p > 0,05$  dan kelompok perlakuan II kaki sebelah kanan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 0,884, untuk kelompok perlakuan II kaki sebelah kiri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 0,735

dimana nilai  $p > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa varian data pada kedua kelompok adalah sama atau homogen.

#### c. Uji Hipotesis I

Menganalisa data yang diperoleh dari hasil pengukuran keseimbangan dengan menggunakan  $y$  *balance test* untuk menentukan ada tidaknya peningkatan keseimbangan. Untuk uji hipotesis dilakukan menggunakan uji hipotesis *paired sample t test* karena data berdistribusi normal

Tabel 4.6 Uji Hipotesis I dengan *paired sample t – test* di SMA N 1 Seyegan, Mei 2022

Variabel	<i>Y Balance Test</i>			Nilai $p$
		N	Mean±SD	
Pre I	Kanan	15	16,76267±0,97255	0,000
Post I	Kiri	15	17,76067±2,91643	0,000

Berdasarkan uji *paired sample t – test* untuk kelompok I yaitu perlakuan *core stability exercise* untuk kaki sebelah kanan nilai  $p$  0,000 ( $p < 0,05$ ) sedangkan untuk untuk kaki sebelah kiri nilai  $p$  0,000 ( $p < 0,05$ ) berarti ada pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap keseimbangan pemain sepakbola.

#### d. Hipotesis II

Tabel 4.7 Uji Hipotesis II dengan *Paired sample t – test* di SMA N 1 Seyegan, Mei 2022

Variabel	<i>Y Balance Test</i>			Nilai $p$
		N	Mean±SD	
Pre II	Kanan	15	11,10800±0,92437	0,000
Post II	Kiri	15	10,55600±1,42154	0,000

Berdasarkan uji *paired sample t – test* untuk kelompok II yaitu perlakuan *balance board exercise* untuk kaki sebelah kanan nilai  $p$  0,000 ( $p < 0,05$ ) sedangkan untuk untuk kaki sebelah kiri nilai  $p$  0,000 ( $p < 0,05$ ) berarti ada pengaruh pemberian *core stability*

*exercise* terhadap keseimbangan pemain sepakbola.

e. Uji Hipotesis III

Hipotesis III menggunakan *independent sample t - test* karena distribusi data normal. Tes ini bertujuan untuk membandingkan nilai rata – rata *y balance test* setelah diberikan perlakuan pada kelompok I dan kelompok II.

Tabel 4.8 Uji Hipotesis III dengan *Independent sample t – test* di SMA N 1 Seyegan, Mei 2022

Variabel	<i>Y Balance Test</i>	
	Nilai Selisih Mean ±SD	Nilai <i>p</i>
Selisih I	$\frac{13,96833 \pm 3,02023}{14,1583 \pm 4,30186}$	0,844
Selisih II		

Berdasarkan uji *independent sample t - test* diperoleh nilai probabilitasnya yaitu *p* 0, 844 (*p*>0,05) berarti tidak ada perbedaan pengaruh pemberian *core stability exercise* dengan *balance board exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola.

**PEMBAHASAN PENELITIAN**

1. Berdasarkan Usia

Pada tabel 4.1 untuk karakteristik sampel berdasarkan usia kelompok I berjumlah 15 orang dengan rata – rata usia 16 – 17 tahun, dan kelompok II dengan jumlah 15 orang dengan rata – rata usia 16 – 17 tahun. Sesuai data yang dimiliki oleh peneliti bahwa remaja dengan usia 16 – 17 tahun mengalami penurunan keseimbangan. Hal ini dikarenakan pemain sepakbola di SMA N 1 Seyegan, tidak hanya melakukan latihan di 1 *club* sepakbola saja. Kebanyakan dari mereka ikut *club* lain dan pada hari selain latihan di di SMA N 1 Seyegan mereka juga aktif melakukan latihan di *club* mereka masing – masing. Padatnya kegiatan ini tentunya menyebabkan mereka

kelelahan, keseimbangannya mengalami penurunan dan menyebabkan mereka berpeluang besar untuk terjadi cedera.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mandarakas (2014), bahwa prevalensi penurunan keseimbangan kebanyakan terjadi pada anak – anak usia remaja <18 tahun yang aktif melakukan olahraga seperti dansa dan pemain sepakbola daripada orang dewasa yang bekerja 70%. Hal ini terjadi karena remaja pada penelitian aktif melakukan kegiatan yang mempunyai resiko besar untuk terjadi cedera.

2. Berdasarkan IMT

Pada tabel 4.2 untuk karakteristik sampel berdasarkan indeks massa tubuh antara kelompok perlakuan I dengan kelompok perlakuan II mempunyai prosentase paling banyak yaitu dengan kategori Normal. Untuk prosentase pada kelompok perlakuan I dengan indeks massa tubuh 18,5 – 24,9 yaitu sebanyak 13 orang (86,7%) dengan kategori Normal yang mempunyai indeks massa tubuh 25,0 – 29,9 sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kategori *overweight*. Sedangkan pada kelompok perlakuan II distribusi sampel yang mempunyai indeks massa tubuh <18,5 sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kategori *underweight* dan yang mempunyai indeks massa tubuh 18,5 – 24,9 sebanyak 13 orang (86,7%), dengan kategori normal.

IMT merupakan hasil dari pengukuran yaitu tinggi badan dengan berat badan dan akan sangat mempengaruhi keseimbangan seseorang. Seseorang dengan berat badan yang kurang atau *underweight* dengan kekuatan otot yang rendah maka tingkat keseimbangannya juga akan rendah. Begitu juga dengan indeks massa tubuh yang normal, apabila keadaan fungsi

tubuh seseorang normal baik dari segi tinggi maupun berat badan maka tingkat stabilitas seseorang juga akan tinggi. Sedangkan untuk kategori *overweight* apabila kekuatan ototnya lemah kemudian diimbangi dengan berat yang terlalu berlebihan, maka sangat dapat menyebabkan seseorang akan mengalami penurunan keseimbangan dan akan meningkatkan resiko orang tersebut mengalami cedera.

#### a. Hipotesis I

Uji hipotesis I pada penelitian ini adalah *core stability exercise* dapat meningkatkan keseimbangan pada pemain sepakbola. Hasil hipotesa I menggunakan uji *paired sample t - test*. Pada kelompok perlakuan I yang berjumlah 15 subyek dengan pemberian latihan *core stability exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola. Diperoleh nilai  $p=0,000$  artinya dimana  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *core stability* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola.

Hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu menunjukkan bahwa latihan *core stability* ini berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan pada pemain sepakbola. Latihan *core stability* mengaktifkan dan meningkatkan tonus otot – otot *core*. Ketika otot *core* ini aktif maka membantu kerja dari otot – otot lainnya dalam tubuh dan akhirnya dapat mempertahankan postur agar tetap kuat. Sehingga akan menyebabkan peningkatan keseimbangan tubuh.

#### b. Hipotesis II

Uji hipotesis II pada penelitian ini adalah *balance board exercise* dapat meningkatkan keseimbangan pada pemain sepakbola. Hasil uji hipotesa II menggunakan uji *paired sample t - test*

pada kelompok perlakuan II yang berjumlah 15 subyek dengan pemberian latihan *balance board exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola. Diperoleh nilai  $p=0,000$  artinya dimana  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *balance board exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola.

Hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu menunjukkan bahwa latihan *balance board* ini berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan pada pemain sepakbola. Pemain sepakbola awalnya belum mengerti mengenai latihan *balance board* ini, kemudian peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur latihan *balance board*. Setelah menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur latihan *balance board*, responden tertarik untuk melakukan latihan *balance board* ini sesuai dengan yang diinstruksikan oleh peneliti.

Setelah melakukan latihan *balance board* selama 8 minggu, mengaktifkan otot – otot anggota gerak atas maupun bawah mempertahankan postur untuk tetap seimbang. *Balance board exercise* juga membutuhkan konsentrasi yang tinggi agar dapat mempertahankan keseimbangan pada bidang yang terus berubah. Penguatan otot terutama otot pada anggota gerak bawah dan juga konsentrasi yang tinggi ini sehingga dapat mengarahkan papan *balance board* agar tetap seimbang dan terhindar dari jatuh.

#### c. Hipotesis III

Uji hipotesis III pada penelitian ini adalah tidak ada perbedaan pengaruh *core stability exercise* dengan *balance board exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola. Hasil uji hipotesa III menggunakan uji *independent sample t test* karena distribusi data normal.

Membandingkan sesudah perlakuan *core stability exercise* dengan *balance board exercise* dimana data berdistribusi normal diperoleh nilai ( $p=0,844$ )  $p>0,005$ . Dengan hasil tersebut berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh pemberian latihan *core stability exercise* dengan *balance board exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola.

Hasil dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan pengaruh untuk latihan *core stability* dan *balance board*, karena keduanya sama – sama terbukti berpengaruh untuk meningkatkan keseimbangan pada pemain sepakbola. Latihan *core stability* dilakukan tanpa alat dengan 3 gerakan yaitu *prone plank*, *side plank* dan *the hip bridge/supine bridge* dengan dosis 10 repetisi 3 set dengan waktu istirahat yaitu 10 detik. Latihan *balance board* dilakukan dengan alat lalu untuk gerakannya yaitu *side to side*, *one foot* dan *squat* dilakukan 5 repetisi 3 set dengan waktu istirahat yaitu 10 detik. Kedua latihan ini merupakan latihan yang dapat dilakukan di rumah sesuai dengan instruksi yang telah diberikan oleh peneliti. Setelah dijelaskan oleh peneliti bagaimana prosedur untuk latihan *core stability* dan *balance board*, responden mudah memahami sehingga dapat melakukannya dengan baik dan setelah dilakukan pengukuran mendapatkan hasil yang maksimal untuk komponen keseimbangan responden.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan pada skripsi ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola

2. Ada pengaruh *balance board exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola
3. Tidak ada perbedaan pengaruh *core stability exercise* dengan *balance board exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepakbola

## SARAN

Saran penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan instrument alat ukur yang berbeda.

2. Bagi Responden

Setelah dilakukan penelitian diharapkan pemain sepakbola dapat menggunakan latihan *core stability* dan latihan *balance board* sebagai latihan rutin untuk meningkatkan keseimbangan dan meningkatkan kekuatan otot sehingga menurunkan resiko cedera pada pemain sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, I., & Wiryantini, D. (2015). Relationship of Body Mass Index and Physical Activity for Dynamic Balance. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), 45–51.
- Astutik, D. D., & Bakti, A. P. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Oleh Pelatih Pada Atlet Sekolah Sepakbola ( Ssb ) Se-Kabupaten Nganjuk. *Kesehatan Olahraga*, 09(04), 139–144.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Shooting Sepak Bola Pada Pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367–372.
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills

Terhadap Peningkatan  
Kelincahan Siswa U-17 Di  
Persatuan Sepakbola Jajag  
Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal  
Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–  
228.

Ibrahim. (2013). Pengaruh Latihan  
Juggling Terhadap Kemampuan  
Mengontrol Bola Dalam  
Permainan Sepak Bola Pada Club  
Boca Jonior Sausu. *Journal  
Tadulako Physical Education  
Health And Recreation*, 1, 2337–  
4535.

Perdana, A. (2014). Perbedaan Latihan  
Wooble Board dan Latihan Core  
Stability Terhadap Peningkatan  
Keseimbangan Pada Mahasiswa  
Esa Unggul. *Jurnal Fisioterapi*,  
14(2), 57–68.

Shaffer, S. W., Teyhen, D. S.,  
Lorenson, C. L., Warren, R. L.,  
Koreerat, C. M., Straseske, C. A.,  
& Childs, J. D. (2013). Y-balance  
test: A reliability study involving  
multiple raters. *Military Medicine*,  
178(11), 1264–1270.  
[https://doi.org/10.7205/MILMED  
-D-13-00222](https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00222)

Saputra, A., & Muzaffar, A. (2018).  
*Pemanasan Atlet Pemula Sepak  
Bola Ssb Gelora Karya*. 2, 1–8.

Quinn, A. (2014). Hip and Groin Pain:  
Physiotherapy and Rehabilitation  
Issues. *The Open Sports Medicine  
Journal*, 4(1), 93–107.  
[https://doi.org/10.2174/18743870  
01004010093](https://doi.org/10.2174/1874387001004010093)