

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY EXERCISE*  
TERHADAP KESEIMBANGAN PADA PEMAIN  
SEPAK BOLA: *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:**

Devika Aletha

1610301188

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH**

**YOGYAKARTA**

**2020**

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY EXERCISE*  
TERHADAP KESEIMBANGAN PADA PEMAIN  
SEPAK BOLA: *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh :

Devika Aletha

1610301188

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai Syarat Untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi  
Program Studi Fisioterapi S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Pada Tanggal :

6 September 2020

Pembimbing



Rizky Wulandari, S.ST.FT,M.FIS

# PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA: *NARRATIVE REVIEW*<sup>1</sup>

Devika Aletha<sup>2</sup>, Rizky Wulandari<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Keseimbangan bisa diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh agar tetap stabil. Keseimbangan menjadi salah satu unsur fisik yang berperan penting dalam permainan futsal. Permainan futsal menggunakan teknik dalam menghindari lawan, melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan, dan mempertahankan bola. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui pengaruh latihan *core stability exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepak bola. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode *narrative review literature* dengan mengulas 5 *literature* internasional dan nasional yang berkaitan topik penelitian. **Hasil Penelitian :** Dari 5 jurnal dengan metode *narrative review* menunjukkan bahwa hasil bahwa pada latihan *core stability exercise* dapat meningkatkan keseimbangan pada pemain. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh yang positif dari latihan *core stability exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepak bola. **Saran :** Penelitian yang lebih lanjut dan lebih spesifik untuk *variable* terkait dibutuhkan sangat dibutuhkan.

**Kata Kunci :** Pemain Sepak Bola, *Core Stability Exercise*, Keseimbangan  
**Kepustakaan :** 50 (tahun 2010 – 2020)

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

# A NARRATIVE REVIEW: THE EFFECT OF CORE STABILITY EXERCISE TRAINING ON SOCCER PLAYERS' BALANCE<sup>1</sup>

Devika Aletha<sup>2</sup>, Rizky Wulandari<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background Knowledge:** Balance can be defined as the body's ability to react to any changes in body position to remain stable. Balance becomes one of the physical elements that play an important role in playing futsal. In playing futsal, players use techniques in avoiding opponents, making deceptive moves to outwit opponents, and defending the ball. **Objective:** To determine the effect of core stability exercise on balance in soccer players. **Research Method:** This research used the narrative literature review method by reviewing five international and national works of literature related to the research topic. **Research Findings:** From 5 journals with the narrative review method, it showed that the results of the core stability exercise could improve the balance of the players. **Conclusion:** There is a positive effect of core stability exercise on soccer players' balance. **Suggestion:** Further and more specific research on the related variables is needed.

**Keywords** : Soccer Players, Core Stability Exercise, Balance  
**References** : 50 (the year 2010 – 2020)

---

<sup>1</sup> Title

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

<sup>3</sup> Lecturer of Physiotherapy Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Pemain olahraga yang berkompeten (spesialisasi dini) seperti sepakbola atau, seringkali dihadapkan pada tuntutan untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan antara kekuatan otot dan luas pergerakan sendi yang dapat menyebabkan terjadinya cedera akibat overuse oleh adanya ketidakseimbangan otot- tendo selama masa pertumbuhan (Puspitasari, 2019).

Penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar seperti kontak keras dengan lawan pada olahraga body contact, karena benturan dengan alat-alat olahraga seperti misalnya stick hockey, bola, raket dan lain-lain. Dapat juga disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata, becek, dan licin yang meningkatkan potensi olahragawan untuk jatuh, terkilir atau bisa menyebabkan patah tulang. Penyebab dari dalam biasanya terjadi dengan adanya koordinasi otot, panjang tungkai yang tidak sama panjang, dan ketidak seimbangan otot antagonis (Setiawan, 2011).

Jenis cedera yang biasa terjadi dalam kompetisi sepak bola usia dini

mulai dari luka, strain, sprain, dislokasi sampai fracture. Angka kejadian cedera pada atlet sepak bola usia dini disebutkan; cedera pada leher 10,1 %, bahu kanan 7,7%, bahu kiri 1,8%, bahu kanan dan kiri 1,8%, siku kanan 3,6%, siku kiri 3,0% siku kanan dan kiri 1,2%, pergelangan tangan kanan 8,9 %, pergelangan tangan kiri 5,4%, pergelangan tangan kanan dan kiri 1,8%, punggung 4,8%, pinggang 4,2%, panggul 1,8%, lutut 11,8%, dan sendi engkel 21,0 % (Emrah Atay, 2014).

Bagi seorang olahragawan, cedera yang terjadi dapat menghambat atau menghentikan kegiatan untuk beraktivitas dan meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar para olahragawan atau atlet tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga ia segera dapat mengikuti aktifitas fisik, berlatih dan bertanding kembali (Simatupang, 2016).

Keseimbangan bisa diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh agar tetap stabil.

Keseimbangan menjadi salah satu unsur fisik yang berperan penting dalam permainan futsal. Permainan futsal menggunakan teknik dalam menghindari lawan, melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan, dan mempertahankan bola (Nugroho, 2015).

Kemampuan gerak seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, yang konsep gerakannya telah dipertimbangkan memiliki jangkauan luas dalam olahraga yang berbeda dan memainkan peran penting dalam menerapkan keterampilan motorik yang sangat baik. Komponen kecepatan meliputi waktu reaksi, akselerasi, kecepatan maksimum, daya tahan dalam kecepatan dan waktu gerakan. Faktor kelincahan adalah faktor yang sangat penting dalam kebanyakan olahraga. Kemampuan individu untuk mengubah gerakan cepat, dengan keseimbangan dan pemahaman tentang posisi menunjukkan kelincahan tinggi seseorang (Dhapola, 2017).

Peran Fisioterapi di dalam keseimbangan menurut PMK No.65 Tahun 2015 bahwa “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditunjukkan kepada individu daripada kelompok untuk mengembangkan,

memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentan kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan, pelatihan fungsi dan komunikasi”.

Kontrol dan keseimbangan postural dapat dikategorikan jenis statis dan dinamis. Salah satu masalah sosial dan psikologis pada seseorang adalah kegemukan tubuh mereka. Lemak tubuh tidak hanya memengaruhi masalah psikologis seseorang, tetapi juga memengaruhi aktivitas fungsional seseorang (Swarnalatha S dkk, 2018).

Keseimbangan memberi aktifitas spesifik untuk atlet yang menjadi cara terbaik meningkatkan keseimbangan dan performa individu. Sistem kontrol postural tubuh saat menggunakan pemrosesan kompleks yang melibatkan komponen sensorik dan motrik untuk menjaga keseimbangan postural juga membutuhkan hubungan sensorimotor dengan sistem saraf pusat dan menerima respon muskuloskeletal (Pratama, 2020).

Ada beberapa latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan komponen fisik keseimbangan, salah satunya dengan menggunakan model latihan core stability. Core stability

adalah suatu model latihan yang meningkatkan kemampuan mengontrol posisi gerakan batang badan melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi gerak yang optimal (Kibler & Sciascia, 2006 dalam Zulfikar 2016). Core stability yang baik berfungsi meningkatkan penampilan gerak untuk mencegah terjadinya cedera. Core stability merupakan salah satu faktor penting dalam postural tubuh.

Menurut Rini (2016) Core stability exercise merupakan komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal dan keseimbangan untuk memaksimalkan aktifitas secara efisien. Aktifitas otot-otot core merupakan kerja integrasi sebelum adanya suatu gerakan single joint maupun multiple joint untuk mempertahankan stabilitas dan gerakan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *narrative review*. Dengan adanya metode penelitian *narrative review* ini memungkinkan adanya tinjauan literature. Dari hasil tinjauan dapat diketahui keunggulan suatu topik dari berbagai pandangan. Pada metode *narrative review* ini tidak diperlukan data baru akan tetapi menilai data hasil

penelitian suatu jurnal yang sudah diterbitkan. Dalam hal ini peninjau merupakan penelitian sekunder, yang berarti berdasarkan studi penelitian utama (Baumeister & Leary, 2015).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Telah ditemukan jurnal internasional dan nasional untuk penelitian ini dari sumber pencarian *pubmed* sejumlah 1 jurnal, Science Direct sejumlah 2 jurnal, dan Google Scholar sejumlah 8 jurnal. Dari jumlah jurnal yang telah ditemukan peneliti mengambil 5 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi yang ada.

Dari setiap jurnal yang didapat memiliki model latihan *core stability* yang berbeda-beda untuk latihan yang akan diberikannya. Pada setiap jurnal juga memiliki dosis dan waktu penelitian yang berbeda-beda. Waktu penelitian Pada penelitian Yildizer,dkk (2017) dilakukan selama 8 minggu, 2 hari setiap minggu, 30 menit perhari, pada penelitian Rini (2016) dilakukan 2 kali selama 4 minggu, pada penelitian Pratama (2020) dilakukan 24 pertemuan atau selama 3 bulan, pada penelitian Obertinca (2019) dilakukan 3 kali seminggu selama 1 bulan, 12 sesi

pelatihan, dan pada penelitian Ulhusna (2019) dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Dengan waktu penelitian yang berbeda beda latihan *core stability exercise* mendapatkan hasil bahwa latihan *core stability exercise* dapat meningkatkan keseimbangan yang signifikan pada pemain sepak bola.

Core stability exercise mempunyai kemampuan mengontrol posisi utama dari core muscle yang termasuk otot panggul seperti yang dijelaskan bahwa pengaplikasian mekanik yang tepat saat seorang berdiri, berjalan bahkan saat berlari maka keseimbangan adalah faktor penting untuk mendapatkan hasil yang terbaik (Rini, 2016).

Penelitian yang dilakukan Pratama (2020) mempunyai hasil kelompok *core stability static* menunjukkan pengaruh yang signifikan pada keseimbangan sebesar 55,20% dan 36,19% pada daya tahan otot perut. Core stability dapat meningkatkan kontrol neuromuskular, dan daya tahan dari trunk muscles yang mengharuskan menjaga stabilitas pada tulang belakang.

*Core Stability* menciptakan beberapa keuntungan untuk integrasi

segmen proksimal dan distal dalam menghasilkan dan mengendalikan kekuatan untuk memaksimalkan fungsi atletik (Yildizer, dkk 2017).

Penelitian yang dilakukan Obertinca, dkk (2018) mempunyai hasil bahwa latihan keseimbangan pada pemain akan lebih efektif jika dilakukan dengan mata tertutup. Manfaat yang signifikan dari *core stability* yaitu dapat meningkatkan kinerja atletik dan mencegah cedera hingga mengurangi nyeri punggung bawah.

Pada penelitian Ulhusna (2019) Core stability dilakukan tanpa alat dengan teknik bicycle crunch, side bridge, bird dog dan dosis sebanyak 10 repetisi 3 set dengan waktu istirahat 10 detik. Latihan ini juga dapat dilakukan sendiri di rumah masing-masing dengan teknik yang telah diajarkan peneliti. Oleh karena itu *core stability* lebih berpengaruh terhadap keseimbangan dinamis

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka kesimpulan yang dapat di ambil pada penelitian ini adalah pengaruh *core stability*



*exercise* terhadap keseimbangan pada pemain sepak bola memiliki efek yang positif.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Profesi Fisioterapi

Diharapkan bagi profesi Fisioterapi penelitian ini bisa sebagai tambahan pengetahuan mengenai latihan-latihan core stability exercise untuk penamhan keseimbangan bagi pemain sepak bola.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memantau keseimbangan pada setiap latihan yang akan diberikan karna peneliti ini menemukan keseimbangan sangat mempengaruhi pada pemain olahraga.

### 3. Bagi Pemain Sepak Bola

Bagi pemain sepak bola latihan core stability dapat dijadikan latihan untuk meningkatkan keseimbangan karna kesimbangan salah satu komponen yang berpengaruh saat bermain sepak bola.

Their Prevention. School of Physical Education and Sport, 26, 1455-1457

Baumeister, R. F., & Leary, M. R.

(2015). Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology*, 24(4), 230–235

Dhappola, Mahesh Singh dan Bharat

Verma. (2017). Relationship of body mass index with agility and speed of university players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 4(2): 313-315

Obertinca, Rilind, Vilma Dudoniene, dan Jurate Pozeriene. 2018.

Balance and Stabilizati On Training With Eyes Open Versus Eyes Closed In Young Football Players. *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija* 2(19) 51-60

Pratama, Indra Gunawan. 2020.

Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan Core Stability Static Exercise Terhadap Keseimbangan dan Daya Tahan

## **DAFTAR PUSTAKA**

Atay, E. (2014). Prevalence of Sport Injuries among Middle School Children and Suggestion for

Otot Perut. *Jurnal Riset dan Konseptual* 5(1)

Dinamis Pada Pemain Sepak Bola. Yogyakarta

Puspitasari, Nurwahida, (2019). Factor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cidera Pada Pemain Sepak Bola. Yogyakarta : Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Yıldız, Günay, dan Sadettin Kiraz. 2017. Effects of core stability on junior male soccer players' balance: randomized control trial. *Pamukkale Journal of Sport Sciences* 8(1), 48-46

Rini, Galuh Lubrika Chandra. 2016. Pengaruh Pemberian *Core Stability Exercise* Untuk meningkatkan Keseimbangan Dinamik Pada Pemain Bola Putra Maospati Di Kabupaten Magetan. Surakarta

S. Swarnalatha, Sivashankari A dan Malarvizhi D. (2018). Correlation between body mass index and dynamic postural control among young healthy adults. *Biomedical Research and Clinical Practice*. 3(3)

Setiawan, Arif. 2011. Factor Terjadinya Cidera. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 1

Ulusna, Zorypa. 2019. Perbedaan Pengaruh *Core Stability* dan Balance Board Exercise Terhadap Keseimbangan