

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN SEPAKBOLA SAIYO FC
KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



OLEH

TOMI GUSTI RANDI

NIM.17089042

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN SEPAKBOLA SAIYO FC KOTA SOLOK**

Nama : Tomi Gusti Randi

NIM/BP : 17089042/2017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

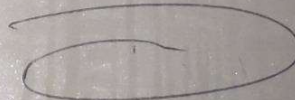
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2022

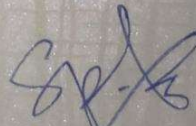
Disetujui oleh:

Pembimbing



Donat Svafrianto, SST.Ft., M.Fis.
NIP. 198908202019031011

Ketua Departemen Kesehatan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazali Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 197907042009012004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji

Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY*
TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN
SEPAKBOLA SAIYO FC KOTA SOLOK

Nama : Tomi Gusti Randi

NIM/BP : 17089042/2017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

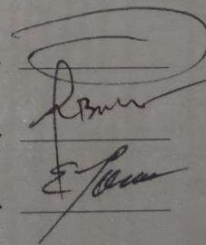
Padang, Desember 2022

Disahkan oleh:

	Nama
Ketua	: Donal Syafrianto, SST.Ft.,M.Fis
Anggota	: Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si., M.Or

Tanda Tangan

1.
2.
3.



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tomi Gusti Randi
BP/NIM : 2017/17089042
Program Studi : Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

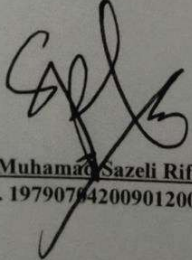
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Sepakbola Saiyo Fc Kota Solok” adalah benar hasil karya saya sendiri, bukan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia di proses dan menerima sanksi akademis maupun hukuman sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi UNP maupun masyarakat dan Negara.


Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Desember 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Kesehatan Rekreasi

Saya yang menyatakan


Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 197907042009012004


Tomi Gusti Randi
NIM.17089042

**Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain
Sepakbola Saiyo FC Kota Solok**

Tomi Gusti Randi, Donal Syafrianto, Ridho Bahtra, Endang Sepdanius

Email: tomigustirandi7@gmail.com

Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Abstrak:

Penelitian ini berawal dari kurangnya kemampuan keseimbangan dinamis pemain sepak bola Saiyo Fc saat melakukan uji tanding. Di saat yang sama hasil diskusi dengan tim pelatih Saiyo Fc Kota Solok, masih kurangnya latihan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pemain, latihan banyak terfokus pada hal teknik dasar. Melihat masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh latihan *core stability* terhadap keseimbangan dinamis pemain sepak bola Saiyo Fc Kota Solok. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *core stability* terhadap keseimbangan dinamis pemain Saiyo Fc Kota Solok.

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-experimental dengan menggunakan metode penelitian *one-group pretest posttest design* dengan variabel independent adalah latihan *core stability* dan variabel dependent adalah keseimbangan dinamis. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 14 orang. Penentuan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen atau alat pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Star Excursion Balance Test* dan *Core Endurance McGill Test*. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu dengan rincian 1 hari untuk pretest, dan 16 hari diberikan treatment dan 1 hari untuk posttest akhir. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan uji-tpaired sample test dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Dari hasil penelitian terlihat di dapatkan hasil pretest dan posttest keseimbangan dinamis pemain sepak bola Saiyo Fc dengan rata-rata pretest keseimbangan dinamis 67,50 cm dan hasil untuk posttest dengan rata-rata 76,29 cm. Dengan hasil tersebut terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *core stability* terhadap keseimbangan pemain sepak bola Saiyo Fc Kota Solok. Berdasarkan nilai pretest dan posttest dengan menggunakan uji-t paired sample test didapatkan Sig.(2tailed) < 0,005 n=14, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *core stability* terhadap keseimbangan dinamis pemain sepak bola Saiyo Fc Kota Solok.

Kata Kunci: Core Stability, Keseimbangan Dinamis, Sepakbola

The Effect of Core Stability Training on the Dynamic Balance of Football

Players Saiyo FC Solok City

Tomi Gusti Randi, Donal Syafrianto, Ridho Bahtra, Endang Sepdanius

Email: tomigustirandi7@gmail.com

Health and Recreation Faculty of Sport Science, Padang State University

Abstract:

This research originated from the lack of dynamic balance ability of Saiyo Fc soccer players during match trials. At the same time, the results of discussions with the Saiyo Fc Kota Solok coaching team, there is still a lack of training to improve the dynamic balance of players, training focuses a lot on basic techniques. Seeing this problem, the problem in this study can be formulated, namely how to influence core stability training on the dynamic balance of Saiyo Fc football players in Solok City. The purpose of this study was to determine the effect of core stability training on the dynamic balance of Saiyo FC players in Solok City.

The type of research used was pre-experimental using the one-group pretest posttest research method with the independent variable being core stability training and the dependent variable being dynamic balance. The sampling technique used a purposive sampling technique with a total sample of 14 people. Determination of the sample based on inclusion and exclusion criteria. The instruments or data collection tools used in this study were the Star Excursion Balance Test and the Core Endurance McGill Test. This research was conducted for 5 weeks with details of 1 day for the pretest, and 16 days for treatment and 1 day for the final posttest. The data obtained were analyzed using the t-paired sample test with a significant level of $\alpha = 0.05$.

From the results of the study, it can be seen that the pretest and posttest results for the dynamic balance of Saiyo FC soccer players with an average dynamic balance pretest of 67.50 cm and the results for the posttest with an average of 76.29 cm. With these results there is a significant effect of providing core stability training on the balance of saiyo fc football players in Solok City. Based on the pretest and posttest values using the t-test paired sample test, it was obtained Sig.(2tailed) <0.005 n=14, meaning that there was a significant effect on core stability training on the dynamic balance of Saiyo Fc football players in Solok City.

Keywords: Core Stability, Dynamic Balance, Football

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmad dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Sepak Bola Saiyo Fc Kota Solok”**. Salawat beserta salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang berilmu pengetahuan yang kita rasakan pada saat ini.

Penelitian dilaksanakan untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, program studi ilmu keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekereasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd selaku Pembimbing Akademis yang telah membimbing, memberi pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Donal Syafrianto, S.St.Ft. M.Fis. selaku Pembimbing yang telah membimbing, memberi pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam masa perkuliahan ini.
6. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si., M.Or selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Staf kepastakaan dan staf administrasi Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis cintai.
10. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2017 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
11. Terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing serta tidak bosan selalu mengingatkan

penulis akan Skripsi ini, Semoga semua bimbingan bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan oleh Allah SWT. Aamiin.

Padang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
B. kajian penelitian relevan	37
C. Kerangka Konseptual	41
D. Kerangka Berpikir	42
E. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III.....	45
METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45

C. Defenisi Operasional Variabel	46
D. Populasi dan Sampel Penelitian	46
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	47
F. Teknik Analisis data.....	54
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V.....	73
KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Implikasi.....	73
C. Saran.....	73
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Sepakbola	11
Gambar 2. 2 Delapan arah dari Star Excursion Balance Test	22
Gambar 2. 3 <i>Abduksi Hip With Resistance Band</i>	27
Gambar 2. 4 <i>Adduksi Hip With Resistance Band (R/L)</i>	28
Gambar 2. 5 <i>Hip Calm Exercise</i>	29
Gambar 2. 6 <i>Nutasi and Kontra Nutasi Of Sacro Iliaca Joint</i>	29
Gambar 2. 7 <i>Exercise The Integrated Spinal Stabilization System (ISSUES)And Intra Abdominal Pressure With And Without Ball Medicine</i>	30
Gambar 2. 8 <i>Oblique Sit Transition Forward (R/L)</i>	31
Gambar 2. 9 <i>High kneeling sit transition with and without ball medicine (R/L)</i>	31
Gambar 2. 10 <i>Bear Position Training With Bosu Ball (R/L)</i>	32
Gambar 2. 11 <i>Deep Squat With And Without Ball Medicine And Resistance Band</i>	33
Gambar 2. 12 <i>Combine Walk Resistance Band And Single Leg Stand With Ball Medicine</i>	33
Gambar 3. 1 Delapan arah dari <i>Star Excursion Balance Test</i>	49
Gambar 3. 2 <i>Flexor Endurance Test</i>	51
Gambar 3. 3 <i>Left Side Plank</i>	52
Gambar 3. 4 <i>Right Side Plank</i>	52
Gambar 3. 5 <i>Extensor Endurance Test</i>	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 <i>Norma Star Excursion Balance Test (SEBT)</i>	23
Tabel 3. 1 <i>Norma Star Excursion Balance Test (SEBT)</i>	50
Tabel 3. 2 Penilaian McGill Test	54
Tabel 4. 1 <i>Data Pre-Test dan Post-Test Keseimbangan Dinamis</i>	58
Tabel 4. 2 <i>Flexor Endurance Test</i>	59
Tabel 4. 3 <i>Left Side Plank</i>	61
Tabel 4. 4 <i>Right Side Plank</i>	62
Tabel 4. 5 <i>Extensor Endurance Test</i>	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan berulang, ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga menjadi salah satu kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia karena dapat meningkatkan kebugaran yang dibutuhkan dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik kesehatan, kesenangan maupun prestasi olahraga (Syafrianto, D et al., 2021). Hal ini sesuai dengan yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Bab 2 Pasal 4 tentang sistem keolahragaan nasional. Undang-undang ini mengatur mengenai tujuan dari penyelenggaraan kegiatan olahraga tersebut agar melahirkan generasi memiliki yang memiliki prestasi nasional maupun internasional (Pemerintah RI, 2022). Sebagaimana diketahui bahwasanya berbagai macam cabang olahraga yang begitu diminati oleh masyarakat, salah satunya olahraga sepakbola sebagai olahraga populer didunia.

Sepakbola adalah permainan yang membutuhkan banyak tenaga, kepintaran di dalam lapangan, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah regu. Selain dengan bertambahnya perkumpulan sepakbola ini upaya peningkatan peralihan prestasi juga dilakukan dengan mengadakan pertandingan-pertandingan yang digelar diberbagai daerah baik pertandingan tingkat sekolah, tingkat daerah, nasional maupun internasional

(Syukur & Soniawan, 2015). Ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan (Bahtra, R et al., 2022).

Salah satu hal yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah keseimbangan yang baik, jika keseimbangannya baik maka pemain tidak akan mudah jatuh saat memperebutkan bola selama permainan maupun dalam melakukan kontak fisik dengan pemain lawan (Miller, 2004). Keseimbangan adalah interaksi kompleks sistem sensorik (*visual, vestibular dan reseptor*), otot rangka, dan otak (*motorik, kontrol sensorik, ganglia basal, otak kecil, dan area terkait*) untuk merespons perubahan kondisi internal dan eksternal. Keseimbangan berguna untuk menjaga tubuh dalam posisi seimbang baik dalam keadaan statis maupun dinamis dan menggunakan aktivitas otot yang minim. Keseimbangan dapat diartikan suatu kemampuan relatif untuk mengontrol pusat gravitasi tubuh atau pusat gravitasi relatif terhadap dasar penyangga (Didaktika, 2017). Keseimbangan bisa dipahami sebagai suatu proses dimana tubuh berusaha untuk tetap pada posisi yang sama saat melakukan aktivitas yang berbeda, melibatkan gerakan yang berbeda di setiap segmen tubuh yang didukung oleh bidang penopang, yang mana tumpuan ini akan membantu orang dapat bergerak secara efisien dan efektif (Sepdanius, E et al., 2020).

Olahraga sepakbola ini merupakan olahraga dengan intensitas permainan dan kontak fisik, maka dari itu diperlukan keseimbangan yang baik dari pemain, karena keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah

pentingnya terhadap keterampilan menggiring bola. Selain untuk menggiring bola, keseimbangan diperlukan untuk menjaga agar tidak jatuh saat terjadi kontak fisik, hal ini biasanya terjadi ketika pemain sama berlari satu arah serta menendang jarak dekat maupun jarak jauh. Hal ini tentunya juga akan semakin baik apa bila ditunjang oleh kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik pada pemain sepak bola.

Keseimbangan yang baik dapat dilihat ketika seseorang mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik saat duduk, berdiri, dan berjalan. Keseimbangan terdiri dari dua macam yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis, keseimbangan statis merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan), keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk memelihara kesetimbangan ketika bergerak.

Faktor-faktor yang dapat membuat keseimbangan seseorang itu baik yaitu kekuatan otot, fungsi *Proprioceptive* atau sistem kerja saraf dan keseimbangan kerja otot. Program latihan keseimbangan juga berperan penting dalam mencegah terjadinya cedera dan dapat menurunkan resiko jatuh sehingga atlet dapat menampilkan performa maksimal saat bertanding. Keseimbangan ini dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan *core stabilitation* (Ipekoglu, 2018).

Ada beberapa metode latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan dinamis dalam sepakbola antara lain latihan *single leg stance*, *single leg heel raises* dan *core stability*. *Single leg stance* ialah latihan yang membutuhkan

aktivitas otot yang optimal pada sisi tubuh. Bentuk latihan nya berdiri dengan menahan beban pada satu kaki yang berfungsi sebagai tumpuan untuk kemampuan berdiri dan menumpuk dengan satu kaki yang optimal akan membantu meningkatkan keseimbangan (Widayanto et al., 2017). *Single Leg Heel Raise* adalah program latihan penguatan otot kaki dengan cara mengangkat tumit sambil berdiri atau "berinjit". Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot *plantar fleksor* dan *gastrocnemius* (Amsdorff, 2010 dalam liza ariani, 2015). Sedangkan *Core stability* adalah kemampuan tubuh untuk mengontrol gerakan dan posisi batang badan melalui panggul dan kaki sehingga dapat menghasilkan gerakan yang optimal dan efisien.

Akhir-akhir ini telah dikembangkan metode latihan yang dikenal dengan latihan *Core Stability*, dengan melihat proses latihan lebih komplek yang meliputi setiap area dan segmen tubuh mulai dari deep muscle sampai pada sistem kontrol syaraf. Oleh karena itu, *Core Stability* merupakan salah satu faktor kunci dalam memberikan kekuatan dan keseimbangan lokal untuk memaksimalkan aktivitas motorik secara efisien (Irfan, 2012). Sepak bola membutuhkan latihan ini untuk mempersiapkan dasar-dasar secara aman dan efektif sehingga kinerja otot dan keseimbangan dinamis pemain sepak bola dapat dioptimalkan.

Core Stability yang baik berfungsi untuk meningkatkan penampilan gerak untuk mencegah terjadinya cedera hal ini menjadi salah satu faktor penting dalam postural tubuh yang dapat memberikan performa olahraga yang baik

dengan menyediakan landasan untuk memproduksi kekuatan yang lebih besar pada ekstremitas bawah dan atas. Berdasarkan pengertian-pengertian *Core stability* diatas dapat diketahui bahwa sepakbola membutuhkan latihan ini untuk mempersiapkan pondasi dengan aman dan efektif sehingga bisa mengoptimalkan kemampuan otot-otot serta keseimbangan dinamis pemain sepakbola.

Core stability dianggap sebagai titik awal untuk semua gerakan, sehingga meningkatkan kinerja ekstremitas bawah dan memungkinkan tubuh menjaga keseimbangan lebih efisien saat melakukan berbagai gerakan dinamis. Latihan *Core stability* memanfaatkan kekuatan inti, tulang belakang lumbar, pinggul, dan otot-otot kecil di sepanjang tulang belakang untuk menyelaraskan tulang belakang ke dalam garis tubuh yang simetris dan menjadi lebih stabil, ketika tulang belakang kuat dan stabil lebih memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien (Yuliana et al., 2014). *Core Stability* adalah metode latihan keseimbangan dinamis yang bertujuan untuk mengaktifkan otot inti dan otot umum agar dapat bekerja secara optimal untuk menjaga keselarasan postural.

Sebagaimana perkembangan sepakbola yang telah dipaparkan diatas, Sumatera Barat juga tidak terlepas dari perkembangan tersebut, hal ini ditandai dengan banyaknya klub dan sekolah sepak bola (SSB) yang didirikan salah satunya adalah klub Saiyo FC Kota Solok. Klub Saiyo FC adalah salah satu klub sepak bola yang berada di Kota Solok, klub ini melaksanakan latihan di Lapangan Merdeka Kota Solok, latihan ini diselenggarakan pada hari

Selasa, Jumat Pukul 16.00 – Selesai dan Minggu Pukul 08.00 – selesai. Berdasarkan prasurey yang telah dilakukan pada pemain sepakbola SSB Saiyo FC Kota Solok salah satu kendala yang peneliti temukan yaitu masih rendahnya keseimbangan dinamis pemain sepakbola, karena saat bergerak pemain dituntut untuk mempertahankan posisinya agar tidak jatuh dan mempertahankan bola tetap dalam penguasaannya, akan tetapi kenyataannya pemain saat melakukan kontak fisik (*body*) dengan pemain lain sering terjatuh.

Berdasarkan informasi dari pelatih Sepakbola SSB Saiyo FC Kota Solok Marjoni Putra, mereka hanya melakukan latihan fisik saja seperti *push up*, latihan beban dan berlari, belum pernah melakukan metode latihan *core stability* guna untuk meningkatkan keseimbangan dinamis yang sangat berguna untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah jatuh saat melakukan kontak fisik dengan pemain lain. Akan tetapi pelatih harus memilih metode latihan dan jenis latihan yang tepat untuk meningkatkan keseimbangan yang dinamis dengan adanya program yang lebih bervariasi dan tidak monoton akan membuat atlet lebih nyaman, semangat, antusias dan tidak jenuh dalam menjalani program latihan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Core Stability* untuk meningkatkan Keseimbangan dinamis, dengan demikian judul penelitian ini adalah: **“Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Sepakbola Saiyo FC Kota Solok”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Keseimbangan dinamis merupakan satu kebutuhan yang perlu diterapkan pada pemain sepak bola.
2. Belum diterapkan bentuk latihan untuk memperoleh peningkatan keseimbangan.
3. Kurangnya keseimbangan dinamis dan kekuatan otot pada pemaian sepak bola.
4. Belum diketahuinya pengaruh *core stability* terhadap keseimbangan dinamis pada pemain sepak bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta yang penulis amati dilapangan, maka penulis membatasi penelitian ini pada “Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Sepak Bola Saiyo FC Kota Solok”.

D. Rumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan *Core Stability* terhadap keseimbangan dinamis pemain sepakbola klub Saiyo FC Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *Core Stability* terhadap keseimbangan dinamis pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh pemberian latihan *Core Stability* terhadap keseimbangan dinamis pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan keseimbangan dinamis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui keseimbangan dinamis atlet yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil keseimbangan dinamis dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.