

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP
KESEIMBANGAN PADA ATLET PODSI DAYUNG KAYAK
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Juni Prasetio

06061381924054

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATHIAN *CORE STABILITY* TERHADAP KESEIMBANGAN
PADA ATLET PODSI DAYUNG KAYAK SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Juni Prasetyo

NIM: 06061381924054

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Dr. Iyaktus, M. Kes

NIP. 196208121987021002



**PENGARUH LATHAN *CORE STABILITY* TERHADAP KESEIMBANGAN
PADA ATLET PODSI DAYUNG KAYAK SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh

Muhaamad Juni Prasetyo

NIM: 06061381924054

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Dr. Iyokus, M. Kes

NIP. 196208121987021002

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP KESEIMBANGAN
PADA ATLET PODSI DAYUNG KAYAK SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh:

Muhammad Juni Prasetyo

NIM: 06061381924054

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

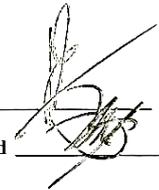
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 21, Juli 2023

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Iyakrus, M. Kes**
2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd



Indralaya, 20 Juli 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Juni Prasetyo

NIM : 06061381924054

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Core Stability* pada Atlet Dayung Terhadap Keseimbangan Saat Mendayung Pada Atlet Pemula Sumatera Selatan” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 2023

Yang membuat pernyataan ini,



Muhammad Juni Prasetyo

NIM. 06061381924054

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Pada Atlet PODSI Dayung kayak Sumatera Selatan” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga kepada Ahmad Richard Victorian, M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Atlet Podsi dayung kayak yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Akhir kata, Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Agustus 2023



Muhammad Juni Prasetio

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan *core Stability* pada Atlet Dayung Terhadap Keseimbangan Saat Mendayung Pada Atlet Pemula Sumatera Selatan”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga sepak bola pada umumnya.

Wassalam,



Muhammad Juni Prasetio

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Bapakku (Komaruddin) dan Ibukku (Cik Ina), yang selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untuk kalian Bapak dan Ibu.
- Saudaraku Maryani, Matnur, Maryati S. Pd, dan Sri Hardianti, serta keluarga besarku yang sangat kucintai dan kusayangi yang selalu memberikan dukungan do'a, finansial dan keceriaan
- Dr. Iyakrus, M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Ahmad Richard Victorian, M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan kepadaku.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Presiden klub, staff pelatih, dan atlet Dayung Sumatra Selatan yang telah memberikan bantuan dalam skripsi ini.
- Seluruh teman – teman Penjaskes UNSRI terkhususnya Angkatan 2019
- Sarmila wati terimakasih selalu menemaniku dan mendengarkan berbagai keluh kesahku dalam mengerjakan skripsi ini
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku Universitas Sriwijaya

MOTTO:

“Mengeluh tidak menyelesaikan semuanya, apalagi menyerah bukanlah pilihan. Teruslah berusaha dan berdoa, yakinlah bahwa kita mampu melaluinya” (Penulis).

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri” (Q.S Ar-Ra’d: 11).

“Dua hal yang menentukan kualitasmu: kesabaranmu ketika kamu tidak memiliki apapun dan sikapmu ketika kamu memiliki segalanya” (Ali bin Abi Thalib).

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?” (Q.S Ar-Rahman: 13).

“Sulit bukan berarti tidak mungkin”.

”Insya Allah kebaikan dan kesuksesan akan datang jika kita terus berusaha dan berdoa tanpa harus mengeluh, karna yakinlah Allah selalu bersama kita” (Penulis)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR TELAH DIUJIKAN SKRIPSI.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
PRAKATA.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Permasalahan Penelitian.....	3
1.3. Batasan Masalah.	3
1.4. Rumusan Masalah.	3
1.5. Tujuan Penelitian.	3
1.6. Manfaat Penelitian	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Deskripsi Teori	5
2.1.1 Hakikat Sepak Bola	5
2.1.2 Sarana Prasarana	5
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	6

2.1.4 Hakikat latihan	8
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	9
2.3 Kerangka Berpikir	10
III. METODE PENELITIAN.....	11
3.1. Jenis Penelitian	11
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	11
3.3. Objek Penelitian.....	11
3.4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	11
3.5. Teknik Pengumpulan Data.	12
3.6. Teknik Analisis Data.....	14
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	15
4.1. Hasil Penelitian	19
4.2. Hasil Tes Lari 60 Meter.....	20
4.3. Hasil Tes <i>Pull Up</i>	21
4.4. Hasil Tes <i>Sit Up</i>	23
4.5. Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	24
4.6. Hasil Tes Lari 1.200 Meter.....	26
4.7. Pembahasan	27
IV. KESIMPULAN DAN SARAN.....	30
5.1. Kesimpulan	30
5.2. Saran.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Data Hasil <i>Pretest stork stand test</i>	27
Tabel 4.2 Daftar Distribusi frekuensi Data Hasil <i>Pretest stork stand test</i>	31
Tabel 4.3 Distribusi Data Hasil <i>Posttest stork stand test</i>	31
Tabel 4.4 Daftar Distribusi frekuensi Data Hasil <i>Posttest stork stand test</i>	33
Tabel 4.5 Data Peningkatan Hasil <i>Pretest stork stand test</i>	33
Tabel 4.6 Data Uji Normalitas Data <i>Pretest dan Posttest stork stand test</i>	35
Tabel 4.7 Data Uji Paired T-Tes <i>Pretest dan Posttest Menggiring Bola</i>	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik melakukan gerakan plank.....	13
Gambar 2.2 Teknik melakukan side plank.....	14
Gambar 2.3 Teknik melakukan single arm plank.....	14
Gambar 2.4 Teknik melakukan single leg plank	15
Gambar 2.5 Teknik melakukan single arm plank & single leg plank.....	15
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir	20
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	22
Gambar 3.2 Proses Penelitian.....	28
Gambar 4.1 Diagram Frekuensi data Pretest.....	32
Gambar 4.2 Diagram Frekuensi data Posttest.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	41
Lampiran 2. Usul Judul	42
Lampiran 3. Kartu Pembimbingan Proposal Penelitian	43
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	44
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	45
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	46
Lampiran 7. SK Pembimbing	47
Lampiran 8. Dokumentasi	49
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	52
Lampiran 10. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian	53
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	54
Lampiran 12. Data Pretest dan Postest	55
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi	58
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Skripsi	59
Lampiran 15. Program Latihan.....	60

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *core stability* terhadap keseimbangan pada atlet podsi dayung kayak sumatera selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Pengambilan sampel menggunakan teknik total population sampling dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes keseimbangan saat mendayung. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *core stability* berpengaruh terhadap hasil keseimbangan saat mendayung. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t table ($20.468 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), Hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *Core Stability* benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil Keseimbangan Saat Mendayung. Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan *core Stability* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil Keseimbangan pada atlet podsi dayung kayak sumatera selatan

Kata kunci: Dayung, latihan *core stability*, keseimbangan.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of core stability training in rowing athletes on balance when rowing in South Sumatra beginner athletes. The method used in this study is a quasi-experimental method. The research design used was one group pretest-posttest design. Sampling using total population sampling technique with a total sample of 30 people. The research instrument was that all samples carried out a balance test while rowing. The results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t test formula, that core stability training affects the balance results when rowing. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count is greater than t table ($20,468 > 1.70$) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$), the proposed hypothesis is accepted. Core Stability Exercise really has an impact on the results of Balance When Rowing. Based on the results of the study, core stability exercises have a significant effect on the results of balance when rowing in beginner athletes in South Sumatra.

Keywords: *Paddle, core stability exercise, balance.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dayung merupakan jenis olahraga *aerobic*, air menjadi tempat utamanya dan perahu serta dayungannya, kedua alat tersebut merupakan faktor pendukungnya untuk perlombaan olahraga Dayung, Olahraga Dayung ini bisa di lakukan individu maupun kelompok, bahkan olahraga dayung ini cenderung memberikan unsur seni pada gerakannya di karenakan didalamnya melibatkan perpaduan gerakan tubuh dan alat yang digunakan untuk mendayung, teknik ini merupakan gerakan dayungan di lakukan secara berirama, dan terus menerus. Menurut Adianto (2022) Olahraga dayung dikenal di dunia dan di Indonesia sebenarnya merupakan gabungan dari tiga jenis cabang olahraga, yaitu *Canoeing*, *Rowing*, dan Tradisional *Boat Race*. Didalam tataran Nasional dan Internasional, ketiga cabang itu keberadaanya menginduk pada organisasi yang terdiri dari, yaitu *ICF (internasional canoe federation)* untuk *canoeing*, *FISA (federational internasional des societes de aviron atau internasional rowing federation)* untuk *rowing*, dan *IDBF (internasional dragon boat race)* untuk tradisional *boat race*. Di Indonesia ketiga cabang tersebut menginduk pada satu organisasi, yaitu *PODSI (persatuan olahraga dayung seluruh Indonesia)* *Canoeing* di bagi menjadi 2 nomor, yaitu canoe dan kayak. Perbedaan kedua nomor tersebut yaitu, pada nomor canoe biasanya pendayung menggunkan dayung dengan satu daun dayung pada satu sisinya, dan untuk nomor kayak sendiri terdapat dua daun dayung pada sisinya. Berikut ini untuk perlombaan nomor kayak yang sering di gelar evet nasional maupun event internasional yaitu, terdiri dari single kayak putra, dan putri, jarak 200 meter, double kayak putra, dan putri, jarak 200 meter, kayak single putri, jarak 500 meter, kayak double putri, jarak 500 meter, k4 putri, jarak 500 meter, kayak single putra, jarak 1000 meter, kayak double putra, jarak 1000 meter, dan k4 putra, jarak 1000 meter (Sabilillah, 2015).

Pengalaman keseimbangan didalam diperahu kayak bukanlah muda kerana badan selalu dalam keadaan seimbang selama proyeksi dari titik berat pendayung, sering kali menemukan lambatnya penguasaan keterampilan mendayung kayak dibandingkan dengan penguasaan mendayung rowing dan tradisional boat race, untuk menguasai duduk di dalam perahu kayak pendayung harus mampu mempertahankan keseimbangan supaya tidak terjatuh, untuk mempertahankan badan agar tidak terjatuh badan tersebut harus jatuh dalam titik bidang tumpuan. Titik berat seseorang

mempengaruhi terhadap keseimbangan perahu maka dari itu pendayung harus mengetahui karakteristik keseimbangan tubuhnya sendiri. Sedangkan bidang tumpuan pendayung adalah perahu yang tidak seimbang serta dipengaruhi Oleh lingkungan berupa ombak dan angin yang menyebabkan pendayung membutuhkan waktu yang cukup lama dalam penguasaan keseimbangan di dalam perahu pada saat mendayung.

Menurut Christano et al., (2017) *Core Stability* adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dan gerakan pada pusat tubuh, dan pada umumnya, *Core Stability* hampir di butuhkan semua jenis cabang olahraga termasuk juga olahraga dayung. Pentingnya Latihan *core stability* pada olahraga dayung sangat di butuhkan yang di mana saya ketahui olahraga dayung itu membutuhkan tingkat keseimbangan yang cukup tinggi, maka dari itu Latihan *core stability* sangat cocok khususnya untuk atlet dayung pemula sumatera selatan. Olahraga dayung memerlukan gerakan yang kompleks yang bukan hanya semata-mata hanya bertumpu kepada otot saja yang mana daya tahan juag dibutuhkan untuk keseimbangan tubuh yang baik, *Core Stability* merupakan factor yang harus di maksimalkan dalam mengefisienkan kekuatan untuk mendapatkan keseimbangan saat mendayung. Olahraga dayung membutuhkan otot *Core Stability* yang sangat penting dalam mengimbangkan gerakan trunk dan pelvis untuk menjaga kefiensian gerakan dalam mendayung agar mendapatkan hasil yang baik mendayung yang maksimal sehingga membutuhkan Latihan yang yang tepat.

Menurut Zulvikar (2016) Fungsional terjadi maka core akan mendistribusikan gaya yang tepat untuk menghasilkan gaya yang maksimal pada gerakan yang dikehendaki. Hal ini menjadi sangat penting dalam gerakan olahraga karena akan memberikan prinsip *stabilitas proximal* untuk memobilisasi bagian distal yaitu trunk dan upper limbs. Menurut Yusrizal et al., (2015) Berbagai bidang gerakan yang berperan dalam aktivitas olahraga menuntut seorang atlet harus mampu mengontrol *central longitudinal axi (CLA)* untuk mendaptakan gerakan yang efesien, guna mendapatkan *central longitudinal axis* yang stabil maka otot stabiliator *pelvic* harus mampu memberikan fondasi yang aman dalam menyangga setiap segmen tulang belakang, dasar darinya berkembangnya keterampilan mendayung adalah kemampuan stabilisasi dinamis , srabilitas dinamis merupakan kemampuan untuk menjaga titik berat tubuh terhadap titik *bouyancry* perahu, dengan kemampuan stabilitas ini memungkinkan pemindahan berat tubuh ke alat dayung guna menghasilkan keseimbangan dalam mengontrol tubuh di dalam perahu.

Jadi kesimpulan yang saya ambil, untuk mencapai kemampuan keseimbangan yang maksimal dalam mendayung. Otot *Core* digambarkan sebagai kumpulan otot yang berada di bagian pada batang tubuh, banyak yang mengira bahwa otot inti adalah bagian perut saja, tetapi itu tidak sepenuhnya benar, karena otot core lebih dari sekedar perut saja. Latihan *Core Stability Statis (Plank dan Side Plank)*, merupakan program Latihan yang terstruktur untuk mendapatkan kemampuan keseimbangan yang baik dalam olahraga dayung, *Core Stability Statis (Plank dan Side Plank)* adalah salah satu latihan terbaik untuk perut yang kuat karena gerakan tersebut melatih semua otot inti kamu, termasuk *rektus abdominus* (otot six-pack) *tranversal abdominus* (otot perut bagian dalam), *internal dan obliques eksternal* (bagian sisi), pinggul dan punggung. Berfungsi menstabilkan tulang punggung, panggul, pada gerakan ini otot *core* ini berfungsi untuk menyeimbangkan posisi badan di dalam perahu.

Berdasarkan uraian diatas dan hasil pengamatan observasi saya di cabang olahraga dayung sumatera selatan khususnya nomor kayak, saya sangpenulis melihat ada kekurangan keseimbangan atlet pemula pada saat naik kedalam perahu kayak pada saat mendayung sehingga menyebabkan mereka jatuh. Hal ini yang melatar belakangi diadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *core Stability* Terhadap Keseimbangan Pada Atlet PODSI Dayung kayak Sumatera Selatan”, Sehingga penelitian ini mengarah ke nomor lomba perahu kayak khususnya pada keseimbangan terhadap Latihan *Core Stability Statis (Plank dan Side Plank)*.

1.2 Permasalahan Penelitian

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah atlet pemula dayung kayak masih sulit memahami teknik keseimbangan yang telah di ajarkan
2. Adakah faktor-faktor lain yang mempengaruhi keseimbangan atlet pemula pada saat mendayung perahu kayak
3. Mengapa keseimbangan sangatlah penting dibutuhkan dalam olahraga dayung kayak
4. Masih lemahnya otot *core stability*

Memudahkan dan menghindari kesalahan pahaman dalam penelitian ini, maka peneliti memfokuskan dan membatasi hanya pada pengaruh latihan *core stability* pada atlet dayung terhadap keseimbangan saat mendayung pada atlet pemula Sumatera Selatan.

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan *core stability* pada atlet dayung terhadap keseimbangan saat mendayung pada atlet pemula Sumatera Selatan.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *core stability* pada atlet dayung terhadap keseimbangan saat mendayung pada atlet pemula Sumatera Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. **Bagi Atlet** diharapkan dengan diadakannya penelitian ini, para atlet dapat melakukan latihan keseimbangan pada perahu kayak dengan mudah.
2. **Bagi Pelatih** penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada para pembina olahraga khususnya pelatih dan pemangku pementingan lainnya, sebagai bahan tolak ukur dan bahan masukan untuk dasar proses penentuan program dalam melatih.
3. **Bagi Mahasiswa** yang ingin melakukan penelitian yang sama sebaiknya menggunakan bentuk latihan yang lain saja agar penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat sebagai bahan pembuatan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana.

DAFTAR PUSTAKA

- Adianto, A. Y. (2022). *Pengaruh Panjang Lengan, Kekuatan Lengan Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Atlet Dayung Rowing Kota Palopo*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42–48.
- Anas, I. (2012). Penerapan *Closed Skill* dan *Open Skill* dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius*, 1–6.
- Christano, D. A., Adiputra, N., Lesmana, S. I., Sutjana, A. P., Muliarta, M., & Wahyudin, W. (2017). Penambahan Latihan Core Stability pada Program Pelatihan Atlet Dayung untuk Peningkatan Kecepatan Mendayung. *Sport and Fitness Journal*, 5(3), 40–47.
- Darma, Y. Y. E., Inprasetyobudi, H., & Utomo, R. E. P. (2022). Aplikasi Integrated Engineering dalam Pembuatan Perahu Berbahan Kayu Strip dengan FRP Coating guna Meningkatkan Animo Masyarakat terhadap Wahana Air di Wisata Rumah Apung Bangsring. *JPP IPTEK (Jurnal Pengabdian Dan Penerapan IPTEK)*, 6(1), 53–60.
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1).
- Dermawan, D. F. (2016). Hubungan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Prestasi Dayung 1000 Meter Putra. *Sporta Sainika*, 1(2), 100–115.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Ilham, M., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan Atlet Dayung. *Jurnal Stamina*, 3(6), 379–397.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139.
- Iyakrus, I. (2019). Sejarah Sepak Takraw Sumatera Selatan. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 31–35. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8224>
- Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. *Sporta Sainika*, 5(1), 21–30.
- Januarshah, Z. (2016). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.
- Pebrian, N. W., Iyakrus, I., & Aryanti, S. (2021). Latihan Medicine Ball terhadap Pukulan Lob Forehand Bulutangkis pada Siswa Putra ekstrakurikuler. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 376–386.
- Pradana, V. O., Hermawan, I., & Marani, I. N. (2018). Model latihan core stability cabang olahraga renang gaya kupu-kupu untuk usia 9-10 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 60–68.
- Pramita, I., & Wahyudi, A. T. (2018). Short Wave Diathermy dan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(2).
- Pranata, D., Yunitaningrum, W., Triansyah, A., Hidasari, F. P., Bafadal, M. F., Simanjuntak, V.

- G., Atiq, A., Haetami, M., Yanti, N., & Ali, R. H. (2023). Manajemen Pertandingan Olahraga. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 4(1), 1–5.
- Pranyoto, Y. R. A., Sugito, S., & Burstiando, R. (2022). *Pengaruh Latihan Dengan Media Audiovisual Terhadap Keterampilan Shooting Tim Putri UKM Basket UNP*. Universitas Nisantara PGRI Kediri.
- Rozalita, S. (2020). *Pengaruh Latihan Ergometer Terhadap Endurance Atlet Rowing Podsi Jambi*. Universitas Jambi.
- Rudianto, W. (2022). *Analisis Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Naga Jarak 200 Meter Pada Atlet Dayung Kota Palopo*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Sabilillah, L. P. (2015). *Hubungan Keseimbangan Dinamis Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Prestasi Atlet Dayung Kayak 200 Meter Putra Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) Olahraga Dayung 2015*. Universitas Negeri Jakarta.
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85–92.
- Sidik, D. Z. (2010). Prinsip-prinsip Latihan dalam Olahraga Prestasi. *Online at <https://Penjasorkessman3.Files.Wordpress.Com>*. (Diakses 4/04/2015).
- Siregar, I. H. (2014). *Pengaruh Model Pembelajaran Quantum Teaching Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Pokok Zat Dan Wujudnya Di Kelas Vii Semester 1 SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan TP 2013/2014*. UNIMED.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
https://scholar.google.com/scholar?q=related:lnOPOjRwl0cJ:scholar.google.com/&scioq=Metode+Penelitian+Bisnis:+Pendekatan+Kuantitatif,+Kualitatif,+Kombinasi,+dan+R%26D&hl=id&as_sdt=0,5
- Sugiyono. (2019). No Title. *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2019). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *Jossae (Journal of Sport Science and Education)*, 4(2), 85–90.
- Yusrizal, Nuzuli, & Ifwandi. (2015). Keberadaan PPLP Olahraga Dayung Provinsi Aceh Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(3), 168–176.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).
- Zulvikar, J. (2016). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 96–103.