

ABSTRAK

SEFTIAN ANTU, NIM. 832410098. Pengaruh *Core Stability Exercises* Terhadap Keseimbangan Pada Pesilat PPLP Gorontalo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran tentang seberapa besar pengaruh *Core Stability Exercises* terhadap keseimbangan pada pesilat PPLP Gorontalo.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang merupakan atlet pencak silat PPLP Gorontalo.

Teknik pengambilan sampel menggunakan total population.

Instrumen tes menggunakan *Standing Stork Test* dengan satuan detik.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *t* dengan taraf signifikansi 0,5%.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh *t observasi* = 13,79 dari table nilai *t* atau *t table* pada alfa $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (10-1 =9) diperoleh harga *t tabel* = 1,83. Dengan demikian *t observasi* lebih besar dari pada *t tabel*, criteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika *t observasi* (t_o) > (*t tabel*), oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *core stability exercises* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan pesilat PPLP Gorontalo.

Kata Kunci : *Core Stability Exercises*, Keseimbangan, Pencak Silat.

ABSTRACT

SEFTIAN Antu, NIM. 832410098 Effect of Core Stability Exercises. To Balance On PPLP who was patiently Gorontalo.

This study aims to determine and obtain an idea of how much influence the balance of Core Stability Exercises on PPLP fighter Gorontalo. This study is an experiment with a sample size of 10 people which is a martial arts athlete PPLP Gorontalo.

Sampling technique used in the total population. Instrument tests using Stork Standing Test with second unit.

Analisis techniques of data in this study using the t test with significance level of 0.5%.

Based on the calculation, observation $t = 13.79$ of the table value of t or t table on alpha $\alpha = 0.05$ level; $df = n-1$ ($10-1 = 9$) obtained prices tabel $t = 1.83$. Thus the observation t is greater than t tabel, testing criteria states that reject H_0 if $t_{\text{observation}} > t_{\text{table}}$, therefore the alternative hypothesis H_a is acceptable.

The conclusion of this research is the core stability exercises have significant pengaruh balance PPLP fighter Gorontalo.

Keywords : Core Stability Exercises, Balance, Pencak Silat.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL

“Pengaruh *Core Stability Exercises* Terhadap Keseimbangan Pada Pesilat PPLP

Gorontalo”

**OLEH
SEFTIAN A.**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd

Syarif Hidayat, S.Pdkor, M.Or

NIP. 195709021982032001

NIP. 197904032005011003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd

NIP. 19570902 198203 2001