

**PENGARUH LATIHAN *CORE MUSCLE TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN *BODY BALANCE* DAN *LONG PASSING* PEMAIN
SEPAKBOLA U-15 SSB BATURETNO, BANGUNTAPAN, BANTUL**

E-Journal

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
AJI FAJAR SETIAWAN
14602241061

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Core Muscle Training* Terhadap Peningkatan *Body Balance* dan *Long Passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul” yang disusun oleh Aji Fajar Setiawan, NIM 14602241061 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

Danardono, M. Or
NIP. 197611052002121002

Yogyakarta, 24 Juli 2018

Reviewer

Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes, AIFO
NIP. 1972031999031002



PENGARUH LATIHAN *CORE MUSCLE TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *BODY BALANCE* DAN *LONG PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA U-15 SSB BATURETNO, BANGUNTAPAN, BANTUL

THE EFFECT OF EXERCISE CORE MUSCLE TRAINING ON IMPROVING BODY BALANCE AND LONG PASSING PLAYERS U-15 SSB BATURETNO, BANGUNTAPAN, BANTUL

Oleh : Aji Fajar Setiawan, Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FIK UNY, Danardono, M. Or
Email : aji.fajarfik15@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektifnya pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan "*Preetest-Posttest Control Group Design*". Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan tes jauhnya tendangan dan tes keseimbangan statis. Sampel penelitian ini adalah Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno sejumlah 16 anak (8 anak kelompok eksperimen dan 8 anak kelompok kontrol). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t pada taraf signifikan 5%.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen analisis data jauhnya tendangan tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (14,523) > t_{tabel} (2,365)$, dan nilai $p (0,000) < dari 0,05$, dan analisis data keseimbangan tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (7,314) > t_{tabel} (2,365)$, dan nilai $p (0,000) < dari 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul.

Kata kunci: *Core Muscle Training, Body Balance, Long Passing Pemain Sepakbola*

Abstract

This research aims to find out how effective the influence of core muscle training exercises to increase body balance and long passing football players U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul. This research is an experimental research with research design used "*Preetest-Posttest Control Group Design*". Instruments and data collection techniques used test kicks and static balance tests. The sample of this research is Baturetno U-15 SSB Footballer of 16 children (8 children of experimental group and 8 children of control group). Technique of data analysis in this research use test at significant level 5%

Based on the result of the experiment in the experimental group, the file analysis of the kick is obtained value $(14,523) > t \text{ table } (2,365)$, and $p \text{ value } (0.000) < \text{from } 0,05$ and the balance data analysis obtained $t \text{ value } (7,314) > t \text{ table } (2,365)$, and $p \text{ value } (0.000) < \text{from } 0.05$. Thus it can be concluded that there is an influence of core muscle training exercises to increase body balance and long passing football players U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul.

Keywords: *Core Muscle Training, Body Balance, Long Passing Football Players.*

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan olahraga yang sangat populer dan merakyat, dimainkan dua tim disebuah lapangan persegi panjang dengan sebuah bola dan dipimpin oleh wasit, setiap tim berjumlah sebelas pemain dan menggunakan seragam yang ada nomer punggungnya, dilakukan dalam 2 babak dan

setiap babak berlangsung 45 menit, dan setiap tim berusaha mempertahankan gawangnya supaya tidak kemasukan gol.

Menurut (Muchtar, 1992: 27) dijelaskan bahwa teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Pemain yang memiliki fisik, teknik dan mental yang lebih dari yang lainnya sehingga

dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan dengan baik dan cepat maka pemain tersebut, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk dapat memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan dilapangan sepakbola. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan seluruh bagian tubuh selain tangan kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan, dan permainan ini mengutamakan kerjasama tim serta berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental Herwin, (2006: 78).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangn sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. Tujuan dari

olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan (Sucipto, 2000: 7). Oleh karena itu pemain sepakbola dituntut harus memiliki keseimbangan tubuh dan *long passing* yang bagus, karena dalam olahraga sepakbola ini sering terjadi kontak tubuh dengan pemain lain sehingga dibutuhkan keseimbangan badan yang baik supaya tidak mudah goyah ataupun terjatuh saat beradu fisik dengan lawan, selain sering terjadi kontak tubuh didalam permainan sepakbola ini juga dibutuhkan kemampuan menendang bola secara jauh karena didalam permainan sepakbola tendangan jauh ini salah satunya berfungsi untuk memberikan umpan kepada teman yang posisinya berada cukup jauh dan salah satu metode latihan keseimbangan badan dan jauhnya tendangan adalah variasi latihan *core muscle training*, latihan ini bisa dilakukan dengan cara dinamis dan statis, banyak variasi latihan untuk melatih keseimbangan, akan tetapi disini saya mencoba untuk menerapkan model latihan ini terhadap siswa SSB Baturetno Bantul U-15 tahun, karena setelah peneliti melakukan beberapa kali observasi dan mencari tahu banyak informasi di SSB ini belum mendapatkan metode latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan *body balance* dan *long passing* dan belum pernah menerapkan metode latihan seperti ini, peneliti memilih SSB Baturetno karena peneliti melihat di SSB ini mempunyai siswa yang banyak dan berbakat, fasilitas di SSB tersebut juga cukup baik dan sangat layak untuk menjalankan latihan, suasana lingkungan disekitarnya juga nyaman untuk melakukan proses latihan, dilihat juga dari segi

prestasi SSB ini sudah banyak menuai prestasi baik itu dalam skala Kabupaten, Provinsi, hingga Nasional.

Siswa SSB Baturetno khususnya U-15 yang peneliti amati masih banyak yang mempunyai *body balance* dan *long passing* yang kurang baik, terbukti disaat melakukan pertandingan dan terjadi beberapa kontak fisik dan melakukan tendangan jauh banyak pemain yang mudah terjatuh, umpan jauhnya tidak sampai pada tujuan dan hanya ada beberapa yang masih tetap kuat untuk beradu fisik dengan lawan dan melakukan umpan jauh dengan sempurna, karena bagaimanapun komposisi fisik tubuh dan teknik setiap anak itu pasti berbeda-beda kemampuannya. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian dengan metode latihan ini dapat berpengaruh banyak untuk kemajuan dan peningkatan kemampuan dari pemain khususnya dalam hal peningkatan *body balance* dan *long passing* untuk menunjang penampilan dilapangan, tentunya dengan prinsip-prinsip latihan dan sesuai porsi mereka dan dilakukan dengan benar, sehingga tujuan dari program latihan ini dapat tercapai dan dapat bermanfaat untuk kedepannya.

Berdasarkan uraian di atas serta pertimbangan berikut, peneliti perlu melakukan penelitian yang berhubungan dengan “Pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, jenis penelitian Eksperimen yang digunakan yaitu model

Sugiyono. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari - Maret 2018.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah 16 pemain yang dibagi dalam dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang di berikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan dengan bola biasa sesuai dengan program pelatih.

Prosedur

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Preetest-Posttest Control Group Design*“, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, satu diberi perlakuan variasi *core muscle training*, kelompok dua diberikan perlakuan latihan dengan bola biasa sesuai program pelatih.

Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang

digunakan tes keseimbangan dan tes jauhnya tendangan. Berikut penjelasan lebih rinci:

a. Tes keseimbangan berdiri satu kaki dengan mata tertutup

Bentuk tes yang digunakan untuk mengukur keseimbangan adalah berdiri satu kaki dengan mata tertutup yang dikutip dari Widiastuti (2015: 161) dan Ismaryati (2008: 48). Tes berdiri dengan satu kaki mata tertutup, posisi badan lurus, pandangan mata dan posisi kepala lurus kedepan, kedua tangan membentuk siku-siku di pinggang nya masing-masing, teste akan diukur seberapa lama dia bisa berdiri dengan satu kaki, tes ini dilakukan dengan kaki yang bergantian kanan dan kiri, diberikan kesempatan dua kali untuk mengulangi. Alat yang digunakan untuk mengukur tes ini adalah stopwatch, tes ini memiliki validitas *Face Validity* dan Reliabilitas 0,85 – 0,87. Penilaian tes ini adalah waktu terlalu lama (detik) antara mengangkat tumit sampai kehilangan keseimbangan dari dua kali percobaan yang diberikan, semakin lama bertahan maka semakin bagus keseimbangannya.

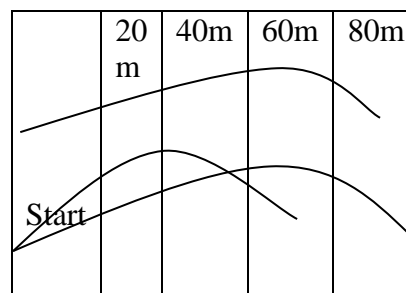
Tabel 1. Penilaian tes keseimbangan

Kategori	Nilai/detik/menit	Keterangan
Putra	<10 detik	Cukup
	10 detik	Baik
	>10detik	Sangat baik

b. Tes menendang bola dengan kaki kanan dan kiri

Bentuk tes yang digunakan untuk mengukur prestasi tendangan adalah *kicking fordistance* dari *warner test of soccer skill* yang dikutip dari Harold M. Barrow dan Rosemary McGEE, (1983: 281). Pelaksanaan tes tendangan jauh adalah ambil awalan dan tendanglah bola

dengan kaki yang terkuat sejauh kamu dapat menendang didalam lapangan yang telah ditandai, dan di ukur dari jarak awal menendang sampai jatuhnya bola ketanah pertama kali. Tes ini dilakukan dua kali kesempatan kemudian diambil data yang terjauh. Alat yang digunakan untuk mengukur adalah meteran. Tes ini memiliki validitas 0,827 dan reliabilitas 0,905. Penilaian tes ini adalah dengan cara mengukur jarak jauhnya tendangan setelah diberikan dua kali percobaan menggunakan kaki kanan dan kiri, apabila jauhnya sama antara kaki kanan dan kiri bisa dikatakan seimbang, apabila berbeda jaraknya antara kanan dan kiri bisa dikatakan tidak seimbang.



Gambar 1. Lapangan tes jauhnya tendangan

Teknik Analisis Data

Menganalisis data dengan menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menganalisis data menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji perbedaan *mean* (rata-rata) dan uji t *paired sample t test* adapun pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

1. Uji Beda *Mean* dan Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui perbedaan *mean* rumus perhitungan *mean* (rata-rata) menurut Hadi (2000: 40) adalah sebagai berikut:

$$\text{Me} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan

Me = *Mean* (rata-rata)

Epsilon = (jumlah)

X = nilai i sampai n

n = jumlah individu

Sedangkan untuk mengetahui hasil dari persentase peningkatan kemampuan jauhnya tendangan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Mean Different = mean posttest – mean pretest

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Hadi (1991: 17) suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. *Logical validity* adalah Validitas ini menekankan pada logika penyusunan pertanyaan atau penyusunan instrumen secara keseluruhan. Penentuan atau pengungkapan gejala dan variabel, harus jelas definisi operasional yang dipakai. Untuk mengetahui kekuatan inti badan awal seorang pemain sepakbola salah satunya diukur menggunakan tes plank. Apabila tes tergabung dengan tepat mengukur komponen dari suatu

keatrampilan yang sedang diukur.

b. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2002: 170). Reliabilitas tes dicari dengan menggunakan teknik *test-retest* atau genap-ganjil atau belah dua (Ismaryati, 2006: 23). Reliabilitas dicari pada nilai pretest dengan mengkorelasikan tes pertama dan tes kedua.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang diolah. Penguji normalitas sebaran data menggunakan *Klomogorov-Smirnov test* dengan bantuan *SPSS 16*.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program *SPSS*.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16* yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok satu dengan kelompok dua. Taraf signifikan yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Kelompok Eksperimen (Kelompok Yang diberi Treatment)

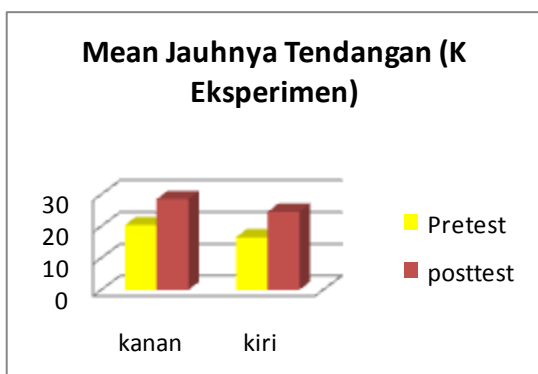
a. Data Jauhnya Tendangan

Hasil data jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Statistik data Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno

Responden	Kanan		Kiri	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	18,9	21,8	25,7	27,5
2	28	13	32,5	24,9
3	20	18	29,9	22,6
4	25,45	12,3	30,4	23,9
5	21,2	15,6	28,9	22,5
6	12,4	25,5	27,5	30,1
7	16,1	17,3	23,4	22,5
8	21	8,55	29,9	22,3
Mean	20,38	28,52	16,51	24,53
Median	20,50	29,4	16,45	23,25
Mode	12,40	29,9	8,55	22,5
Std. Deviation	4,91	2,89	5,42	2,86
Minimum	12,4	23,4	8,55	22,3
Maximum	28	32,5	25,5	30,1

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Peningkatan Mean Jauhnya Tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

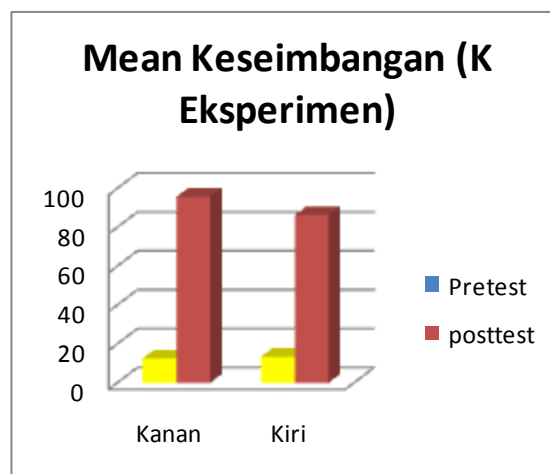
b. Data Keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

Hasil data keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Statistik data Keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

Responden	Kanan		Kiri	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	9,22	20,5	88	73,2
2	9,12	20,6	70,25	60,3
3	32,6	9,12	120,3	85,4
4	11,23	16,3	80,23	110,5
5	8,55	10,2	104,3	70
6	10,51	15	73,5	52,5
7	10,25	6,43	162,3	162,5
8	8,14	9	66,5	75,3
Mean	12,45	95,67	13,39	86,21
Median	9,73	84,12	12,6	74,25
Mode	8,14	66,50	6,43	52,50
Std. Deviation	8,21	32,53	5,47	35,39
Minimum	8,14	66,5	6,43	52,5
Maximum	32,6	162,3	20,6	162,5

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data Keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Mean Keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

Deskripsi Data Kelompok Kontrol (Kelompok Yang Tidak Diberi Treatment)

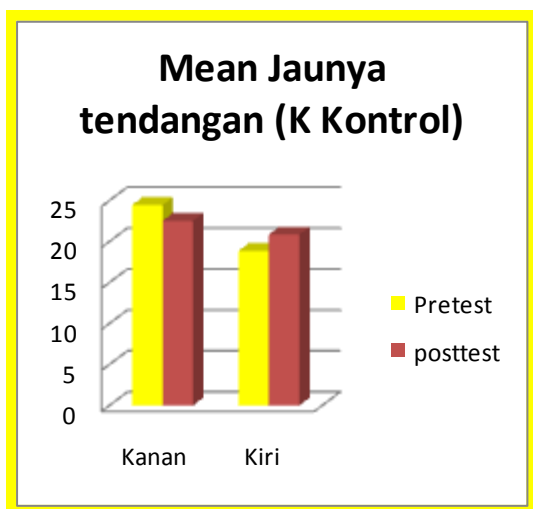
a. Data Jauhnya Tendangan

Hasil data jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Statistik data jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

Responden	Kanan		Kiri	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	25	21,3	25	23,5
2	26,3	18,8	25,7	19,9
3	20,3	23,3	20	27
4	25	18,3	22,5	16,3
5	30	13	22,2	20
6	24,5	18,3	25,4	18,3
7	22,3	19	19	20,5
8	22,35	18,2	20,5	21,3
Mean	24,47	22,53	18,77	20,85
Median	24,75	22,35	18,55	20,25
Mode	25	19	18,3	16,3
Std. Deviation	2,95	2,60	2,95	3,25
Minimum	20,3	19	13	16,3
Maximum	30	25,7	23,3	27

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data peningkatan mean jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram peningkatan mean jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

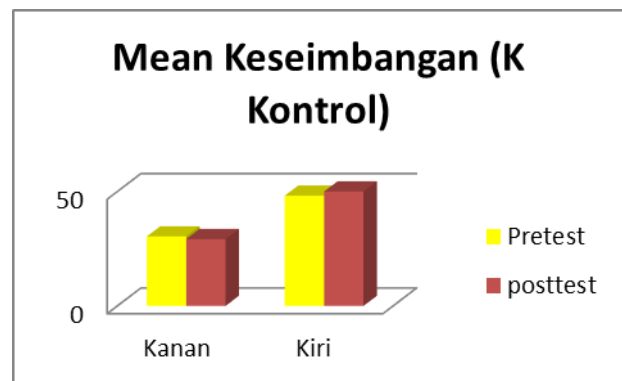
Deskripsi Data Keseimbangan

Hasil data keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Statistik data keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

Responden	Kanan		Kiri	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	25,5	145	22,25	130,55
2	55	35,6	50,22	31,3
3	55,05	35,3	45,2	30,15
4	18,25	65,3	20,1	55,05
5	35,34	31,6	32,4	29,18
6	12,47	45,3	18,2	43,22
7	20,3	18	25,2	45,35
8	21,05	9,25	20,12	35,2
Mean	30,37	29,21	48,17	50
Median	23,27	23,72	35,45	39,21
Mode	12,47	18,20	9,25	29,18
Std. Deviation	16,56	12,29	42,59	33,75
Minimum	12,47	18,20	9,25	29,18
Maximum	55,05	50,22	145	130,55

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram peningkatan mean keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Peningkatan Mean keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

1. Persentase Peningkatan Body Balance dan long passing Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno dengan Latihan Core Muscle Training

Sebelumnya telah diuraikan statistik dekriptif hasil Jauhnya tendangan dan keseimbangan. Untuk mengetahui besarnya peningkatan *Body Balance* dan *long passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno dengan latihan *core muscle training*. Dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Tabel 6. Peningkatan *Body Balance* dan *Long passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno

Variabel			pretest	Posttest	Persentase peningkatan
K Eksperimen	Jauhnya Tendangan	Kanan	20,38	28,52	39,96
		Kiri	16,51	24,53	48,65
	Keseimbangan	Kanan	12,45	95,67	668,29
		Kiri	13,39	86,21	543,67
K Kontrol	Jauhnya Tendangan	Kanan	24,47	22,54	7,89
		Kiri	24,47	22,54	7,89
	Keseimbangan	Kanan	30,37	29,21	3,81
		Kiri	48,16	50	3,80

Berdasarkan hasil dari peningkatan *Body Balance* dan *Long passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno dengan *Latihan Core Muscle Training* diketahui bahwa kelompok yang diberi *treatment* mempunyai peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak diberi *treatment*, bahkan pada kelompok kontrol hasil pada jauhnya tendangan cenderung menurun.

Pembahasan

Sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan salah satunya penjaga gawang yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke

gawang lawan dan mencegah pemain lawan membuat gol ke gawang. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan dukungan komponen fisik dan teknik yang harus mendukung, salah satunya yaitu *body balance* dan *long passing*. Yang termasuk dalam komponen *Body Balance* adalah jauhnya tendangan dan keseimbangan. Dalam melatih dan meningkatkan *Body Balance* dan *Long Passing* Pemain Sepakbola, dapat dilakukan dengan cara latihan *Core muscle training*.

Berdasarkan analisis data jauhnya tendangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dan analisis data keseimbangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Dengan hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul.

Core muscle training 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. Kerja *core stability* memberikan suatu pola adanya stabilitas *proksimal* yang digunakan untuk mobilitas pada *distal*. Pola *proksimal* ke *distal* merupakan gerakan berkesinambungan yang melindungi sendi pada *distal* yang digunakan untuk mobilisasi saat bergerak. Saat bergerak otot-otot *core* meliputi *thorunk* dan *pelvic* yang bertanggung jawab untuk memelihara stabilitas *spine* dan *pelvic*, sehingga membantu dalam

aktifitas, disertai perpindahan energi dari bagian tubuh yang besar hingga kecil.

Hasil di atas diartikan ada pengaruh *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno. Dalam penelitian ini latihan *core muscle training* lebih menitik beratkan latihan pada otot kaki baik dengan dua kaki maupun dengan satu kaki. Dengan hal tersebut otot kaki akan berkemabang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Peningkatan pada otot kaki tersebut akan berdampak pada kekuatan otot tungkai, sehingga dapat meningkatkan jauhnya tendangan pada pemain dan juga dengan meningkatkan kekuatan otot tungkai juga akan meningkatkan keseimbangan.

Jauhnya tendangan cukup penting dalam olahraga sepakbola, dikarenakan pemain yang dapat melakukan tendangan dengan jauh akan mudah mengoper bola ke teman yang jaraknya cukup jauh. Kemampuan keseimbangan juga hal yang cukup penting, dikarenakan saat melakukan tendangan, posisi badan berdiri dengan satu kaki, jika posisi tidak seimbang maka tendangan tidak dapat dilakukan dengan maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data jauhnya tendangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel} (2,365)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, dan analisis data keseimbangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel} (2,365)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan ada Pengaruh Latihan *Core Muscle Training* yang signifikan terhadap Peningkatan *Body Balance* dan *Long passing*

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemaian yang masih mempunyai *body balance* dan *long passing* kurang baik, supaya dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan *Core Muscle Training*.
2. Bagi pelatih, supaya memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai *body balance* dan *long passing* yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap *body balance* dan *long passing* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Ketrampilan sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto. (2010). *Buku Pedoman Pembinaan Diklat Sepakbola Bina Putra Jaya*. Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta.LPP UNS dan UNS Press.
- Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dekdikbud.

10 Pengaruh Latihan Core... (Aji Fajar Setiawan)

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Sutrisno Hadi. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada Yogyakarta.