

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP NILAI  
KESEIMBANGAN PADA ATLET**



**oleh:**

**Silva Nirma Suryaningrum**

**NIM. 151610283010**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA – IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA**

**2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP NILAI  
KESEIMBANGAN PADA ATLET**



**oleh:**

**Silva Nirma Suryaningrum**

**NIM. 151610283010**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA – IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA**

**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP NILAI  
KESEIMBANGAN PADA ATLET

oleh :

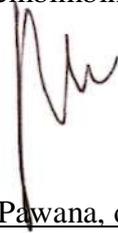
Silva Nirma Suryaningrum

NIM. 151610283010

Telah disetujui,

Surabaya, 07 Juli 2020

Pembimbing



I Putu Alit Pawana, dr.,Sp.KFR

NIP. 19731229 200904 1 001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-K

NIP. 19601220 198912 2 001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP NILAI  
KESEIMBANGAN PADA ATLET

oleh :

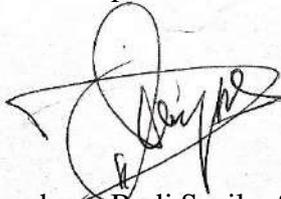
Silva Nirma Suryaningrum

NIM. 151610283010

Telah disetujui,

Surabaya, 07 Juli 2020

Supervisor



Ftr. Bambang Budi Susilo, SST.Ft

NIP. 19630321 199003 1 009

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-K

NIP. 19601220 198912 2 001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP NILAI  
KESEIMBANGAN PADA ATLET**

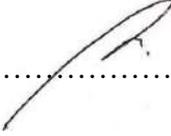
oleh:

Silva Nirma Suryaningrum

NIM. 151610283010

Telah diuji dan disahkan pada tanggal 13 Juli 2020  
dan direvisi sesuai notulensi tim penguji

**Tim Penguji:**

Nama	Tanda tangan
1. <u>I Putu Alit Pawana, dr.,Sp.KFR</u> NIP. 19731229 200904 1 001	1. .... 
2. <u>Ftr. Bambang Budi Susilo, SST.Ft</u> NIP. 19630321 199003 1 009	2. .... 
3. <u>Siswoyo Cahyono, SST.Ft</u> NIP. 19680727 200604 1 009	3. .... 

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Silva Nirma Suryaningrum

NIM : 151610283010

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP NILAI KESEIMBANGAN PADA ATLET benar – benar hasil karya saya sendiri. Hal – hal yang bukan karya saya dalam penulisan ini ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan atau ada pihak yang mengajukan gugatan, maka saya bersedia menerima seluruh sanksi/hukuman atas perbuatan tersebut, termasuk pembatalan maupun pencabutan ijazah yang saya peroleh di Universitas Airlangga.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Surabaya, 07 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Silva Nirma Suryaningrum

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan keselamatan, kesehatan, dan kasih sayangNya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Nilai Keseimbangan Pada Atlet” di tengah masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan tugas akhir saya sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. Kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang dengan rahmat, ridho, dan perlindunganNya sehingga saya bisa seperti sekarang.
2. Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari zaman kebodohan menuju ke zaman yang penuh dengan pengetahuan
3. Prof. Dr. Mohammad Nasih, SE., MT., Ak sebagai Rektor Universitas Airlangga
4. Dr. H.Widi Hidayat, SE., M.Si., Ak., CMA sebagai Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga
5. Nuniek Nugraheni S., dr., Sp.KFR-K sebagai Koordinator Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
6. Patricia Maria K., dr., Sp.KFR. sebagai Koordinator Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
7. I Putu Alit Pawana, dr., Sp.KFR sebagai Pembimbing Penelitian I yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

8. Ftr. Bambang Budi S., SST.Ft sebagai Pembimbing Penelitian II yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh dosen pengajar, instruktur, senior, dan fisioterapis Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya atas dukungan, motivasi, dan ilmu yang diberikan selama menjalani kuliah dan praktik
10. Seluruh staff program studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga atas bimbingan dan informasi yang diberikan selama masa perkuliahan kuliah.
11. Kedua orang tua saya Suryadi dan Nirma Mufaidah yang dengan sabar dalam merawat, membimbing, mendidik, saya. Terimakasih atas dukungan dan doa tulus yang selalu kalian panjatkan untuk saya. Tanpa kalian saya bukan apa-apa.
12. Adik saya Bimasena Okta Surya dan semua keluarga yang sudah memberikan dukungan dan doa yang tulus untuk saya
13. Sahabat - sahabat tercinta saya, Chirstin Cyntia Charity Simanjuntak, Devita Rachmadany, Niki Sari Ayu Bramastha Putri, Raufina Riandhani Mulyoto yang selalu mendukung, memotivasi, mendoakan dan mau mendengarkan keluh kesah saya
14. Sahabat tercinta saya, Prisca Amelia Firgiyantoro yang selalu mendukung, memotivasi, mendoakan dan mau mendengarkan keluh kesah saya
15. Mbak Estu Meilani, Devita Rachmadany dan Raufina Riandhani Mulyoto atas bantuan yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini.