

ABSTRAK**Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Nilai Keseimbangan Pada Atlet**

Silva Nirma Suryaningrum, I Putu Alit Pawana, Bambang Budi Susilo

Latar Belakang : Salah satu aspek mendasar yang diperhatikan untuk meningkatkan performa atlet adalah kondisi fisik. Kondisi fisik mendasar yang perlu ditingkatkan pada atlet adalah keseimbangan. Keseimbangan berperan penting dalam mencegah dan menurunkan resiko terjadinya jatuh, cedera, dan agar aktivitas sehari – hari bisa terlaksana tanpa mengalami gangguan. Latihan *core stability* adalah suatu model latihan yang meningkatkan kemampuan mengontrol posisi gerakan togok melalui pinggul dan kaki untuk memungkinkan produksi gerak yang optimal.

Tujuan : Skripsi ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan *core stability* terhadap nilai keseimbangan pada atlet.

Metode Penelitian : Skripsi ini menggunakan *design literature review*. Sepuluh jurnal yang digunakan dalam skripsi ini, menggunakan *design* penelitian *experimental pre and post test design*. Pengukuran yang digunakan *Flamingo balance test*, *Stork stand balance test*, *Sensory organization test*, atau dengan menggunakan alat *Force platform*.

Hasil dan Kesimpulan : Delapan jurnal menyatakan bahwa latihan *core stability* menunjukkan hasil yang signifikan terhadap nilai keseimbangan pada atlet. Dua jurnal yang membandingkan latihan *core* dengan metode lainnya menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan tetapi latihan *core stability* memberikan efek yang positif terhadap keseimbangan.

Kata Kunci : keseimbangan, latihan *core stability*, atlet, *Flamingo balance test*, *Stork stand balance test*, *Sensory organization test*, menggunakan alat *Force platform*.

ABSTRACT**The Effect of Core Stability Exercise on Balance in Athlete**

Silva Nirma Suryaningrum, I Putu Alit Pawana, Bambang Budi Susilo

Background : One of the fundamental aspect that should be involved in improving athlete performance is physical condition. The fundamental physical condition that needs to be improved in athletes is balance. Balance have important role in prevent and reduce risk of fall and injury, so that daily activities can be safely and easily carried out. Core stability exercise is an exercise model that improves the ability to controls the trunk movement through the hips and legs resulting in the better manufacturing of movement.

Purpose : This essay aims to prove the effect of core stability exercise on balance in athletes.

Methods : This essay uses a literature review design. Ten journals that used in this study used the experimental pre and post test design. The measurements used are Flamingo balance test, Stork stand balance test, Sensory organization test, or by using the Force platform.

Result and Conclusion : Eight journals showed significant results on balance in athletes. Two journals that compared core training with other methods showed that there were no significant differences but core stability exercises had a positive effect on balance.

Key Words : Balance, Core Stability Exercise, Athlete, Flamingo Balance Test, Stork Stand Balance Test, Sensory Organization Test, by using the Force Platform.