

ABSTRAK

Latar Belakang: Sepak bola berkaitan erat dengan cedera. Pada permainan sepak bola diperlukan kondisi fisik meliputi keseimbangan, kelincuhan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi yang baik untuk mencegah terjadinya cedera. *Core stability exercise* adalah latihan yang dilakukan dengan mengaktivasi otot-otot inti sehingga dapat meningkatkan stabilitas serta kekuatan batang tubuh yang kemudian menciptakan keseimbangan dan kelincuhan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan dan kelincuhan pada pemain sepak bola.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan *one group pre test-post test*. Pengelompokan sampel penelitian dilakukan dengan metode *total sampling* pada seluruh pemain sepak bola U16 Diklat Diponegoro Muda sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Subjek penelitian diminta untuk melakukan *core stability exercise* selama 3 kali dalam seminggu selama 8 minggu. Latihan meliputi *front plank, superman, right side plank, left side plank, crunch*, dan *glute bridge*. Latihan dilakukan sebanyak 3 set dengan waktu 40 detik untuk setiap bentuk latihan serta dilakukan peningkatan waktu 5 detik setiap 3 kali pertemuan. Waktu *recovery* adalah 20 detik dengan interval 2 menit. Uji statistik menggunakan uji *Shapiro Wilk, Wilcoxon*, dan uji *t* berpasangan untuk menilai pengaruh antara variable bebas dan variable terikat.

Hasil: Hasil post test keseimbangan subjek penelitian menunjukkan peningkatan dibandingkan nilai pre test keseimbangan dengan nilai $P < 0,001$. Rerata pre test keseimbangan sebesar $94,90 \pm 3,90$ dan rerata post test keseimbangan sebesar $99,40 \pm 0,99$. Hasil post test kelincuhan menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil pre test kelincuhan dengan nilai $P < 0,001$. Rerata pre test kelincuhan sebesar $17,00 \pm 0,43$ detik dan rerata post test kelincuhan sebesar $16,31 \pm 0,38$ detik.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan dan kelincuhan pada pemain sepak bola.

Kata Kunci: *core stability exercise, keseimbangan, kelincuhan, olahraga sepak bola.*