

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Sepak bola berkaitan erat dengan cedera. Pada permainan sepak bola diperlukan kondisi fisik meliputi keseimbangan, kelincahan, 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 kelincahan.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan dan kelincahan 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 kelincahan menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil pre test kelincahan dengan nilai  $P < 0,001$ . Rerata pre test kelincahan sebesar  $17,00 \pm 0,43$  detik dan rerata post test kelincahan sebesar  $16,31 \pm 0,38$  detik.

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

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