

ABSTRAK

Firdauz, Noer Wachid Riqzal. 2016. *Pengaruh Latihan Core Stability Dinamic dan Medicine Ball Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan*. Tesis. Program Studi S2 Pendidikan Olahraga. Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. Pembimbing: (I) Prof. Dr. H. Hari Setijono, M.Pd. dan (II) Dr. Muhammad, M.Pd.

Kata-kata kunci: Latihan, *Core Stability Dinamic*, *Medicine ball*, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Keseimbangan.

Pembinaan kondisi fisik merupakan syarat mutlak untuk mencapai sebuah prestasi. Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut dibutuhkan sebuah pelatihan. Dalam penelitian ini pelatihan yang dimaksud adalah pelatihan *core stability dinamic* dan *medicine ball* dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan keseimbangan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tentang: (1) pengaruh latihan *core stability dinamic* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan keseimbangan; (2) pengaruh latihan *medicine ball* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan keseimbangan. Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa putra angkatan 2015 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Desain penelitian ini menggunakan *Randomize Control Group Pretest-Posttest Design*, dan analisis data menggunakan Anova. Proses pengambilan data dilakukan dengan tes kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up*), dan keseimbangan (*stand stork test*) pada saat *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS seri 17.0.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *core stability dinamic* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan keseimbangan; (2) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *medicine ball* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan keseimbangan.

Berdasarkan analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan keseimbangan untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi pelatihan *core stability dinamic* dan *medicine ball* dilihat dari hasil uji-t. Terdapat juga perbedaan pengaruh dari setiap latihan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan keseimbangan