

**PENGARUH *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP
KESEIMBANGAN STATIS ANAK USIA 5-6 TAHUN**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun Oleh:

MIFTAHUL NUR AMALIYAH

J120120035

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2016

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**PENGARUH *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP
KESEIMBANGAN STATIS ANAK USIA 5-6 TAHUN**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Rabu

Tanggal : 13 April 2016

MIFTAHUL NUR AMALIYAH

J 120.120.035

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2016

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP
KESEIMBANGAN STATIS ANAK USIA 5-6 TAHUN**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Miftahul Nur Amaliyah

J120120035

Pembimbing 1



Edy Waspada, S. Fis., M. Kes

Pembimbing 2



Agus Widodo, S. Fis., M. Fis

PENGESAHAN

**PENGARUH CORE STRENGTHENING EXERCISE TERHADAP
KESEIMBANGAN STATIS ANAK USIA 5-6 TAHUN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

MIFTAHUL NUR AMALIYAH

J120120035

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal: 13 April 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Nama Penguji

1. Edy Waspada, S. Fis., M. Kes
2. Isnaini Herawati, S. Fis., M. Sc
3. Totok Budi Santoso, S. Fis., M.PH



Surakarta, 13 April 2016

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M. Kes

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miftahul Nur Amaliyah
NIM : J 120 120 035
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : Strata-1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh *Core Strengthening Exercise* Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 5-6 Tahun.

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, April 2016



Miftahul Nur Amaliyah

MOTTO

"Dan hendaklah kamu beribadah kepada Allah dan janganlah kamu sekutukan Dia dengan sesuatu apapun jua dan hendaklah kamu berbuat baik kepada orangtua (ibu dan bapak)

-(QS. An-Nisa: 36)-

Barang siapa yang mempermudah kesulitan orang lain. Maka Allah akan mempermudah urusannya di dunia dan di akhirat

-(HR. Muslim)-

Education is not the learning of facts, but the training of the mind to think

-(Albert Einstein)-

Halaman Persembahan



Puji syukur saya haturkan kepada Allah SWT, karena atas berkah, rahmad dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

Alhamdulillahirabbilamin

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- Bapak, Mama, Abang dan Adikku yang tercinta. Terima kasih atas doa, kasih sayang, semangat, motivasi dan pengorbanannya selama ini yang tak dapat dinilai dengan apapun
 - Keluarga besarku terima kasih untuk dukungannya
- Sahabat-sahabatku terimakasih sudah memberikan motivasi yang luar biasa

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, APRIL 2016

MIFTAHUL NUR AMALIYAH/J120120035

“PENGARUH *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN STATIS ANAK USIA 5-6 TAHUN”

(Dibimbing Oleh Edy Waspada, S. Fis., M. Kes, Agus Widodo, S. Fis., M. Fis)

Latar Belakang: Keseimbangan statis mengacu pada kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi statis. Keseimbangan yang baik dibutuhkan untuk mengontrol kemampuan gerak dasar terutama bagi anak usia 5-6 tahun untuk memaksimalkan fase perkembangannya agar dapat naik ke fase perkembangan selanjutnya. Salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan anak usia 5-6 tahun adalah *core strengthening exercise*.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh *core strengthening exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan *pre and post test with group control design*, yaitu sampel pada kelompok perlakuan diberikan *core strengthening exercise* selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, dengan total sampel 60 anak yang berusia 5-6 tahun. Pengukuran keseimbangan statis menggunakan *pediatric reach test*. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* untuk uji pengaruh dan uji *independent sample t-test* untuk uji beda pengaruh.

Hasil Penelitian: Ada pengaruh *core strengthening exercise* terhadap keseimbangan statis setelah dilakukan uji statistik menggunakan *paired sample t-test* didapatkan *p-value* posisi *sitting* dan *standing* 0,000 pada kelompok perlakuan dan posisi *sitting* 0,003, *standing* 0,002 pada kelompok kontrol.

Kesimpulan: Ada pengaruh *core strengthening exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun.

Kata Kunci: *Core Strengthening Exercise*, Keseimbangan Statis, Anak Usia 5-6 Tahun

ABSTRACT

STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY MUHAMMADIYAH OF SURAKARTA
MINITHESES, APRIL 2016

MIFTAHUL NUR AMALIYAH/J120120035

“THE EFFECT OF CORE STRENGTHENING EXERCISE FOR STATIC BALANCE CHILDREN AGE 5 to 6 YEAR OLDS”

(Guided By Edy Waspada, S. Fis., M. Kes, Agus Widodo, S. Fis., M. Fis)

Background: Static balance refers to the ability of the body to maintain equilibrium in a stationary position. Balance is needed to control the basic motor skills of children, especially for children aged 5-6 years to maximize its development phase to move up the next development phase. One of exercise that can be used to improve the balance of children aged 5-6 years is core strengthening exercise.

Objective: To determine the effect of core strengthening exercise to static balance children age 5 to 6 year olds.

Methods: The study was a quasi experiment with pre and post test with control group design, sample in the treatment group was given 4 weeks of core strengthening exercise with a frequency of 3 times a week, with a total sample of 60 children aged 5-6 years. Measurements using a pediatric reach static balance test. Data were analyzed using Paired Samples t-test to test the effect and Independent Sample t-test to test different effect.

Results: There is a core strengthening exercise influence on the static balance after the performed statistical tests using paired sample t-test p-value obtained sitting and standing position 0,000 in the treatment group and 0,003 sitting position, standing 0,002 in the control group.

Conclusion: There was effect core strengthening exercise for static balance children age 5-6 year olds.

Keyword: Core Strengthening Exercise, Static Balance, Children Age 5-6 Year Olds.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya dan tak lupa sholawat serta salam tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Core Strengthening Exercise* Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 5-6 Tahun”.

Penulis menyadari dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini tidak akan terwujud dan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang memberikan saran dan bimbingan kepada penulis, yaitu kepada:

1. Bapak Dr. Suwadji, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Isnaini Herawati S.FT., M. Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus selaku Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Edy Waspada, S. Fis., M. Kes, selaku pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan masukan untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Agus Widodo, S. Fis., M. Fis, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Totok Budi Santoso, S. Fis., M. PH, selaku penguji III yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak/Ibu Dosen Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Kepala Sekolah, staff pengajar dan anak-anak TK Aisyiah Gonilan dan TK Taqiyya Kartasura yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
8. Kepada teman-teman yang telah membantu dalam proses penelitian Pipin, Nisa, Ingrid, Adnan, Kikin, Shinta, Entik, Memel, Mbak Ewik, Hap dan Alin, terimakasih sudah sabar menemani.
9. Kepada semua sahabatku, teman-teman S1 Fisioterapi angkatan 2012, teman-teman UKM UPPM, Study Club Fisiopedi serta Mbak Eny dan Shinta terimakasih kalian telah hadir dan mewarnai hari-hariku.
10. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Di dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PRASYATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
DEKLARASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori	5
1. Perkembangan Motorik Anak	5
2. <i>Core Strengthening Exercise</i>	7
a. Definisi <i>Core Strengthening Exercise</i>	7
b. Manfaat <i>Core Strengthening Exercise</i>	9
c. Pengaruh <i>Core Strengthening Exercise</i> Terhadap Keseimbangan	10

3. Keseimbangan	12
a. Definisi Keseimbangan	12
b. Komponen-komponen Pengatur Keseimbangan	13
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan	16
4. <i>Pediatric Reach Test</i> (PRT)	18
B. Kerangka Berpikir	20
C. Kerangka Konsep	20
D. Hipotesa.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
1. Tempat Penelitian	21
2. Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
D. Variabel Penelitian	24
1. Variabel Bebas	24
2. Variabel Terikat	24
E. Definisi Konseptual	24
1. <i>Core Strengthening Exercise</i>	24
2. Keseimbangan Statis	24
F. Definisi Operasional	25
1. Pemberian <i>Core Strengthening Exercise</i>	25
2. Pengukuran Keseimbangan Statis	25
G. Jalannya Penelitian	26
H. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
1. Gambaran Umum	28
2. Hasil Penelitian Berdasarkan Karakteristik Responden ...	29

3. Gambaran Keseimbangan Statis Responden	30
4. Analisis Data	30
B. Pembahasan	32
1. Karakteristik Responden	32
2. Pengaruh CSE Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 5-6 Tahun	34
3. Beda pengaruh CSE Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 5-6 Tahun	36
C. Keterbatasan Penelitian	38
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	
1. Bagi Instutusi Pendidikan	39
2. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil Penelitian	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. <i>Mean Reach and Critical Reach Values For Age Group</i>	19
3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	22
4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan JK, Usia dan IMT	29
4.2 Keseimbangan Statis Responden	30
4.3 Hasil Uji Normalitas Data	30
4.4 Hasil Uji Homogenitas Data	31
4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i>	31
4.6 Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Fase dan Perkembangan Motorik	6
2.2. <i>Superman</i>	8
2.3. Letak <i>center of gravity</i>	16
2.4. Letak <i>line of gravity</i>	17
2.5. Letak <i>Base of Support</i>	17
2.6. <i>Funtional Reach Test (PRT)</i>	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Gerakan Core Strengthening Exercise</i>
Lampiran 2	Detail Dosis dan Jadwal Latihan
Lampiran 3	<i>Form Pediatric Reach Test</i>
Lampiran 4	Data Kelompok
Lampiran 5	Data Uji Statistik
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian.....
Lampiran 7	Surat Bukti Penelitian
Lampiran 8	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Daftar Riwayat Hidup.....