

**SKRIPSI**

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN  
STATIS ANAK USIA 7-9 TAHUN DI SD TANWIR SURABAYA**



**DISUSUN OLEH :**

**NUR AINI  
218031AJ**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI ALIH JENJANG  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS dr. SOEPRAOEN 2022  
KESDAM / V BRAWIJAYA MALANG**

## SKRIPSI

### **PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN STATIS ANAK USIA 7-9 TAHUN DI SD TANWIR SURABAYA**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan  
pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan  
Institut Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya



Disusun Oleh :

**NUR AINI  
218031AJ**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI ALIH JENJANG  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS dr. SOEPRAOEN KESDAM / V BRAWIJAYA MALANG**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

SKRIPSI

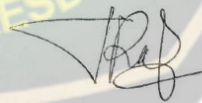
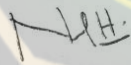
**PENGARUH CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN  
STATIS ANAK USIA 7-9 TAHUN DI SD TANWIR SURABAYA**

OLEH:  
NUR AINI  
NIM. 218031AJ

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing  
pada Tanggal : 6 Desember 2022

Pembimbing I

Pembimbing II



Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed

Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd

NIDN.0711019302

NIDN.0727128702

**LEMBAR PENGESAHAN**

SKRIPSI

**PENGARUH CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN  
STATIS ANAK USIA 7-9 TAHUN DI SD TANWIR SURABAYA**

OLEH:

**NUR AINI**

**NIM. 218031AJ**

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam seminar Program Sarjana

pada Tanggal : 22 Desember 2022

**Tim Penguji**

	Nama	Tanda Tangan
<b>Ketua</b>	: Agung Hadi Endaryanto, SST., M.Kes., Ftr NIDN. 0725037601	(.....)
<b>Anggota 1</b>	: Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd NIDN. 0727128702	(.....)
<b>Anggota 2</b>	: Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed. NIDN. 0711019302	(.....)

Mengetahui,  
Kaprosdi S1 Fisioterapi

  
Ketua  
Santoyo, S. Soc., S. Kes., M. Kes.  
NIDN. 8946900020

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Aini

NIM : 218031AJ

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 7-9 Tahun di SD Tanwir Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 18 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Nur Aini

218031AJ

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas karunia dan rahmatNya yang diberikan, sehingga penulis bisa menyelesaikan dengan baik skripsi yang berjudul : Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 7-9 Tahun di SD Tanwir Surabaya.

Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang disusun penulis guna menyelesaikan Pendidikan sarjana (S1) Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS Dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya.

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Arief Efendi, SMPH, S.H.(Adv), S.Kep.Ners, MM, M.Kes. Rektor Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya.
2. Bapak Amin Zakaria, S.Kep.,Ners., M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya.
3. Bapak Sartoyo,S.Sos., S.Kes, M. Kes., Kepala Program Studi S1 Fisioterapi.
4. Ibu Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed., sebagai Pembimbing I.

5. Ibu Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd sebagai Pembimbing

II.

6. Bapak Agung Hadi Endaryanto SST., M.Kes., Ftr sebagai  
Penguji Utama.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi  
pembaca, penulis dan khususnya Program Studi S1 Fisioterapi.



Penulis

## ABSTRAK

Nur Aini, 2022, Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 7-9 Tahun di SD Tanwir Surabaya, Nurul Halimah S.Ft. Physio, M. Biomed, Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd,

Keseimbangan adalah bagaimana posisi tubuh mampu mempertahankan dan mengatur posisi selama diam atau bergerak. Semenjak pandemic covid-19, kegiatan belajar mengajar dilakukan dirumah sehingga berdampak terhadap kurangnya aktivitas fisisik anak yang ternyata berpengaruh pada keseimbangan mereka. Keseimbangan yang baik akan meningkatkan body awareness dan juga mempengaruhi kemampuan kognitif. Pada anak usia prasekolah berhubungan dengan kemampuan spasial dan kemampuan penalaran. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keseimbangan bisa mempengaruhi kemampuan anak di sekolah. Otot core berperan untuk mengontrol gerak dan posisi agar gerakan dapat optimal. Karena dengan penguatan otot batang tubuh, maka tubuh bisa menopang dengan baik dan anggota gerak bisa bergerak secara efisien. *Core stability exercise* adalah salah satu latihan yang efektif guna meningkatkan keseimbangan. Beberapa jenis latihan *core stability exercise* seperti *straight leg raise, crunches, bird dog, side plank*.

Penelitian ini dilakukan terhadap 16 responden dengan menggunakan total sampling. Dengan desain penelitian menggunakan jenis *quasi experiment* dengan model *one group pre test and post test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *core stability exercise* dapat mempengaruhi keseimbangan statis dengan  $p\text{-value} = 0.007$  ( $p < 0.05$ )

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan informasi tambahan berbasis data dan teori untuk pemilihan program keseimbangan terhadap peningkatan keseimbangan pada anak usia sekolah.

Kata kunci : *Core Stability Exercise*, Keseimbangan Statis, Anak Sekolah



## ABSTRACT

Nur Aini, 2022, *Effect of Core Stability Exercise Due to Static Balance on 7-9 years children at Tanwir Elementary School Surabaya*, Nurul Halimah S.Ft. Physio, M. Biomed, Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd.

*Balance is how the position of the body is able to maintain and adjust the position while still or moving. Since the covid-19 pandemic, teaching and learning activities have been carried out at home so that it has an impact on children's lack of physical activity which in fact affects their balance. Good balance will increase body awareness and also affect cognitive abilities. In preschool age children related to spatial abilities and reasoning abilities. So it can be concluded that the balance can affect the ability of children in school. Core muscles play a role in controlling motion and position so that movement can be optimal. Because by strengthening the torso muscles, the body can support properly and the limbs can move efficiently. Core stability exercise is an effective exercise to improve balance. Several types of core stability exercises such as straight leg raises, crunches, bird dogs, side planks.*

*This research was conducted on 16 respondents using total sampling. With a research design using a quasi-experimental type with the one group pre test and post test model. The results of this study indicate that core stability exercise can affect static balance with  $p\text{-value} = 0.007$  ( $p < 0.05$ )*

*It is hoped that this research can provide additional information based on data and theory for selecting a balanced program to improve balance in school-age children.*

Keyword : Core Stability Exercise, Static Balance, School Children

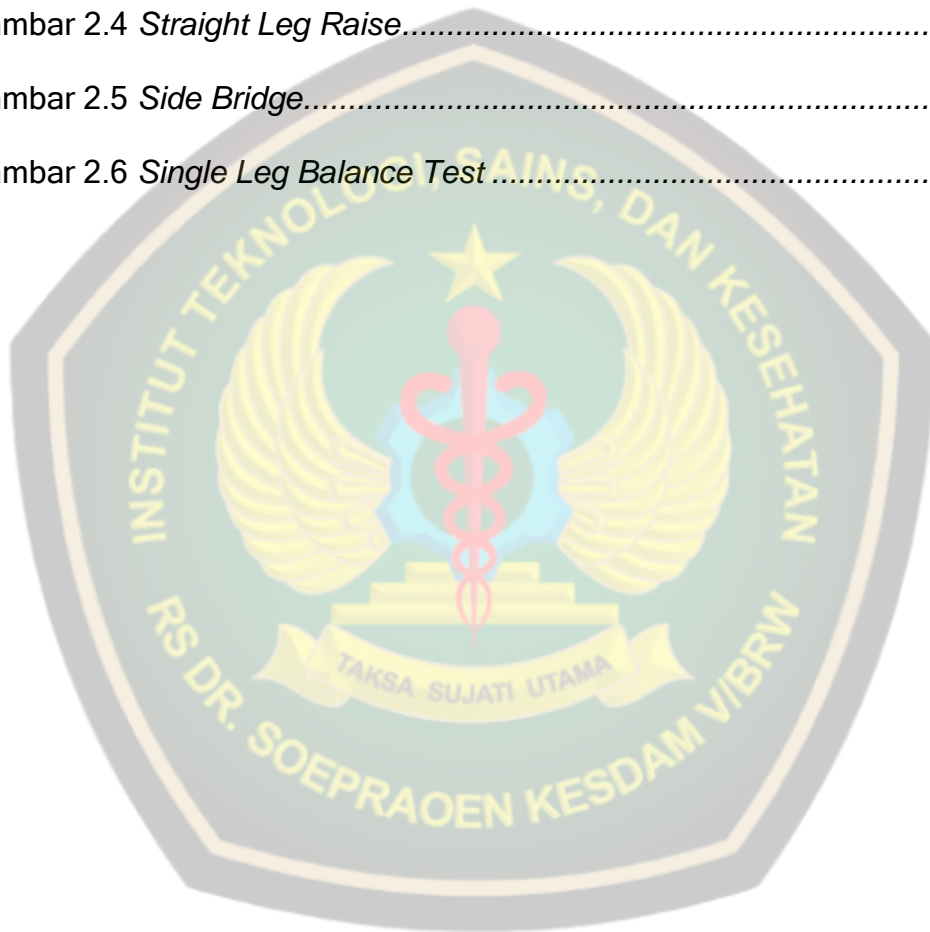
## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR GRAFIK .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	17
1.2 Rumusan Masalah .....	18
1.3 Tujuan Penulisan .....	18
1.3.1 Tujuan Umum .....	18
1.3.2 Tujuan Khusus .....	18
1.4 Manfaat Penulisan .....	18
1.5 Keaslian Penelitian .....	19
<b>BAB 2 LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Pengertian Keseimbangan .....	23
2.2 Anatomi .....	25
2.2.1 Sistem Vestibular .....	25
2.2.2 Visual .....	28
2.2.3 Sistem Somatosensoris .....	29
2.3 <i>Core Stability Exercise</i> .....	29
2.3.1 Otot Core .....	29
2.3.2 Definisi <i>Core Stability Exercise</i> .....	30
2.3.3 Jenis <i>Core Stability Exercise</i> .....	30
2.3.4 Dosis Latihan .....	33
2.4 Pemeriksaan Keseimbangan .....	33
2.4.1 Single Leg Balance Test .....	33
2.5 Anak Sekolah .....	34
2.6 Hubungan Keseimbangan terhadap Anak Sekolah .....	35
<b>BAB 3 KERANGKA PENELITIAN DAN HIPOTESIS</b>	
3.1 Kerangka Teori .....	37
3.2 Kerangka Konsep .....	38
3.3 Hipotesis .....	39
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Rancangan Penelitian .....	41
4.2 Lokasi, Obyek Waktu Penelitian .....	41

4.2.1 Lokasi Penelitian .....	41
4.2.1 Obyek Penelitian .....	41
4.2.1 Waktu Penelitian .....	41
4.3 Penentuan Sumber Data.....	41
4.4 Variabel Penelitian .....	41
4.5 Definisi Operasional.....	41
4.6 Instrumen Penelitian .....	43
4.7 Prosedur Penelitian .....	43
4.7.1 Tahap Persiapan.....	43
4.7.2 Tahap Pelaksanaan .....	44
4.7.3 Tahap Akhir.....	45
4.8 Metode dan Analisis Data.....	45
4.8.1 Metode Pengolahan Data .....	45
4.8.2 Analisis Data .....	46
4.9 Etika Penelitian.....	46
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
5.1 Data Umum.....	49
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasar Usia .....	49
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasar Jenis Kelamin .....	49
5.2 Pembahasan.....	50
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Kesimpulan .....	53
6.2 Saran .....	53
6.2.1 Bagi Penulis.....	53
6.2.2 Bagi Teknologi dan Pendidikan Tinggi.....	53
6.2.3 Bagi Masyarakat.....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	lv
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Keseimbangan .....	26
Gambar 2.2 <i>Crunches</i> .....	31
Gambar 2.3 <i>Bird Dog</i> .....	31
Gambar 2.4 <i>Straight Leg Raise</i> .....	32
Gambar 2.5 <i>Side Bridge</i> .....	32
Gambar 2.6 <i>Single Leg Balance Test</i> .....	34



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	21
Tabel 2.1 Interpretasi Hasil Tes Keseimbangan .....	34
Tabel 5.1 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 5.2 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49



## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Teori .....	37
Bagan 3.2 Kerangka Berpikir .....	38
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian.....	40



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 5.1 Penilaian Pretest dan Postest .....	50
------------------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	Ixi
Lampiran 2 Surat Etik Penelitian.....	Ixii
Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	Ixiii
Lampiran 4 Surat Lulus Plagiasi .....	Ixiv
Lampiran 5 Surat Telah Melakukan Penelitian.....	Ixv
Lampiran 6 Lembar Konsultasi .....	Ixvi
Lampiran 7 Bukti LoA.....	Ixviii
Lampiran 8 Naskah Jurnal .....	Ixix
Lampiran 9 Curriculum Vitae Penulis.....	Ixxv
Lampiran Lain-lain .....	Ixxvi

