



**HUBUNGAN ANTARA *CORE STABILITY* TERHADAP  
GERAKAN FUNGSIONAL PADA ANAK SEKOLAH DASAR  
USIA 8 – 11 TAHUN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**SALSABILA**

**1610702002**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI  
2019**



**HUBUNGAN ANTARA *CORE STABILITY* TERHADAP  
GERAKAN FUNGSIONAL PADA ANAK SEKOLAH DASAR  
USIA 8 – 11 TAHUN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**SALSABILA**

**1610702002**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI  
2019**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Salsabila  
NRP : 1610702002  
Tanggal : 24 Juni 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Juni 2019

Yang menyatakan,

  
METERAI  
TEMPEL  
D9A2BAFF868125  
6000  
RUPIAH  
(Salsabila)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,  
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsabila  
NRP : 1610702002  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : D-III Fisioterapi

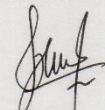
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan antara *Core Stability* terhadap Gerakan Fungsional pada Anak Sekolah Dasar Usia 8 – 11 Tahun.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada Tanggal : 24 Juni 2019

Yang Menyatakan


  
(Salsabila)

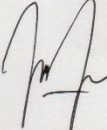
## PENGESAHAN


Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :


Nama : Salsabila  
NRP : 1610702002  
Program Studi : D-III Fisioterapi  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Antara *Core Stability* Terhadap Gerakan Fungsional Pada Anak Sekolah Dasar Usia 8-11 Tahun

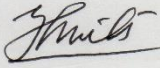
Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

  
Sri Yani, SST, FT, M.Si  
Ketua Penguji

  
Sunarya, S.Ft  
Penguji I

  
Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis  
Penguji II (Pembimbing)

  
Dr. dr. Wawan Sulistiadi, MARS  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
Heri Wibisono, AMd, FT, S.Pd, M.Si  
Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 24 Juni 2019

# **HUBUNGAN ANTARA *CORE STABILITY* TERHADAP GERAKAN FUNGSIONAL PADA ANAK SEKOLAH DASAR USIA 8 – 11 TAHUN**

## **Salsabila**

### **Abstrak**

Core stability merupakan kemampuan untuk stabilisasi pada kontrol gerakan motorik serta kapasitas kompleks dari otot lumbar – pelvic – hip. Pada core stability terbagi menjadi dua gerakan yaitu prone plank dan side plank, dimana side plank terbagi pada sisi dextra dan sinistra. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara prone plank, side plank dextra dan sinistra terhadap gerakan fungsional pada anak sekolah usia 8 – 11 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian non – eksperimental dengan menggunakan metode cross sectional. Populasi yang diambil pada anak sekolah usia 8 – 11 tahun dengan jumlah sampel 82 orang yang diambil berdasarkan rumus Slovin dengan teknik random sampling. Setiap sampel dilakukan tes prone plank, side plank dextra dan sinistra dan pengukuran gerakan fungsional menggunakan functional movement screen score (FMSS). Analisa data menggunakan uji statistik dan hipotesis. Berdasarkan analisis penelitian diperoleh data yang berdistribusi tidak normal pada prone plank, side plank dextra, side plank sinistra dan FMSS. Hasil uji bivariat diperoleh tingkat korelasi positif sebesar 0.044 pada hubungan prone plank dengan gerakan fungsional, lalu pada hubungan side plank dextra dengan gerakan fungsional diperoleh korelasi positif sebesar 0.001 dan pada hubungan side plank sinistra dengan gerakan fungsional diperoleh korelasi positif sebesar 0.000. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada hubungan antara prone plank, side plank dextra dan side plank sinistra terhadap gerakan fungsional pada anak sekolah dasar usia 8 – 11 tahun.

**Kata Kunci** : Anak Sekolah, Core Stability, Gerakan Fungsional, Prone Plank, Side Plank

# **CORRELATION BETWEEN CORE STABILITY TO FUNCTIONAL MOVEMENTS IN ELEMENTARY SCHOOL AGES 8 - 11 YEARS**

**Salsabila**

**Abstract**

Core stability is the ability to stabilize motor control and the complex capacity of the lumbar - pelvic – hip muscle. On the core stability is divided into two movements, namely prone plank and side plank, where the side plank is divided on the dextra and sinistra side. This study aims to examine the correlation between prone plank, dextra and sinistra side plank to functional movements in school children aged 8 - 11 years. This research is a non-experimental research using cross sectional method. Population taken in school children aged 8 - 11 years with a sample of 82 people taken based on Slovin formula with random sampling technique. Each sample is carried out prone plank, dextra and sinistra side plank test and the measurement of functional movements using functional movement screen score (FMSS). Data analysis using statistical tests and hypotheses. Based on the research analysis, it was obtained data that were abnormally distributed on prone plank, dextra and sinistra side plank and FMSS. The bivariate test results obtained a positive correlation level of 0.044 on the correlation of prone plank with functional movements, then the dextra side plank correlation with the functional movement obtained a positive correlation of 0.001 and the left side plank correlation with the functional movement obtained a positive correlation of 0.000. The conclusion of this study is that there is correlation between prone plank, dextra side plank and left side plank to functional movements in elementary school children aged 8 - 11 years.

**Keywords** : School Children, Core Stability, Functional Movement, Prone Plank, Side Plank

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karuniaNya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang ditulis sejak Oktober 2018 ini adalah “Hubungan antara *core stability* terhadap gerakan fungsional pada anak sekolah dasar usia 8 – 11 tahun”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si, selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta sekaligus sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membantu membimbing saya selama masa perkuliahan. Kepada Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Kepada seluruh dosen program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta atas ilmu dan waktu yang telah diberikan.

Disamping itu ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Abi, Ummi, dan ketiga adik serta seluruh keluarga yang selalu memberikan nasihat, semangat dan doa. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman kelompok penelitian, Zulfa Anggraini dan Gendhis Mahoney serta teman – teman seperjuangan, Puspa Sakti Pertiwi, Astri Anggraini, Dylla Ramadhani Putri, Anna Fadilla Rohmah, dan Nurlailatul Hikmah yang telah memberikan semangat dan bantuan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Kepada teman – teman kelompok C praktik fisioterapi komprehensif yang telah bekerja sama dengan baik selama masa praktik di lahan. Kepada seluruh teman – teman angkatan 2016 selama bergabung pada masa perkuliahan juga kepada kerabat dan sahabat yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungannya.

Jakarta, 24 Juni 2019

Penulis

Salsabila



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah .....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penelitian.....	4
I.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Core Muscle.....	6
II.2 Core Stability .....	9
II.3 Gerakan Fungsional .....	15
II.4 Hubungan Antara Core Stability Terhadap Gerakan Fungsional .....	28
II.5 Kerangka Berfikir .....	29
II.6 Kerangka Konsep .....	30
II.7 Hipotesa .....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
III.1 Rancangan Penelitian.....	32
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	33
III.3 Penentuan Sumber Data.....	33
III.4 Variabel Penelitian.....	35
III.5 Instrumen Penelitian .....	39
III.6 Prosedur Penelitian .....	45
III.7 Analisa Data .....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	48
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....	48
IV.2 Analisa Univariat .....	50
IV.3 Analisa Bivariat .....	51

BAB V PEMBAHASAN .....	53
V.1 Kondisi Subjek Penelitian .....	53
V.2 Hubungan antara Prone Plank terhadap Gerakan Fungsional .....	55
V.3 Hubungan antara Side Plank Dextra terhadap Gerakan Fungsional.....	56
V.4 Hubungan antara Side Plank Sinistra terhadap Gerakan Fungsional .....	57
V.5 Keterbatasan Penelitian .....	58
BAB VI PENUTUP .....	59
VI.1 Kesimpulan .....	59
VI.2 Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Normal Tes Prone Plank Usia 6 – 11 Tahun.....	11
Tabel 2	Nilai Normal Tes Side Plank Dextra Dan Sinistra Usia 7 – 14 Tahun	13
Tabel 3	Kriteria Penilaian Gerakan FMSS.....	25
Tabel 4	Kriteria Penilaian Total FMSS.....	35
Tabel 5	Kekuatan Korelasi Secara Statistik.....	38
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian.....	47
Tabel 7	Data Deskriptif Variabel Penelitian .....	48
Tabel 8	Data Deskriptif FMSS.....	49
Tabel 9	Uji Normalitas Distribusi Data .....	49
Tabel 10	Hasil Uji Korelasi Prone Plank Dengan Gerakan Fungsional .....	51
Tabel 11	Hasil Uji Korelasi Side Plank Dextra Dengan Gerakan Fungsional.....	51
Tabel 12	Hasil Uji Korelasi Side Plank Sinistra Dengan Gerakan Fungsional ...	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pelvic Girdle .....	6
Gambar 2	Vertebrae.....	7
Gambar 3	Prone Plank Test .....	11
Gambar 4	Side Plank Test .....	13
Gambar 5	Deep Squat.....	17
Gambar 6	Hurdle Step .....	18
Gambar 7	In-line Lunge.....	19
Gambar 8	Shoulder Mobility .....	20
Gambar 9	Clearing Exam Shoulder Mobility .....	20
Gambar 10	Active Straight Leg Raise .....	21
Gambar 11	Trunk Stability Push Up .....	22
Gambar 12	Clearing Exam Spinal Extension .....	23
Gambar 13	Rotary Stability .....	24
Gambar 14	Clearing Exam Spinal Flexion .....	24

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep .....	30
Skema 2	Rancangan Penelitian .....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Persetujuan Penelitian
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian
Lampiran 5	Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 6	Lampiran Uji SPSS
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 9	Hasil Turnitin