

- Suryani, Lili, Nurwahida Puspitasari. 2018. "Perbedaan Pengaruh Core Stability Exercise Dan Balance Exercise Terhadap Resiko Cedera Pada Pemain Futsal." *jurnal penelitian universitas aisyah yogyakarta*: 1–11.
- Sutanto, Benaya. "Struktur & Guna Otot Core." *ASosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia*.
- Tara Laferrara, CPT. 2019. "How to Do an Abdominal Crunch."
<https://www.verywellfit.com/how-to-do-a-perfect-abdominal-crunch-1229513> (December 16, 2019).
- Thomas W. Nesser, William L. Lee. 2009. "The Relationship Between Core Strength and Performance in Division I Female Soccer Players." *Journal of Exercise Physiology online* (April).
- Thompson, brennan J. 2008. "Effect Of Surface Stability On Core Muscle Activity During." *Health, Physical Education and Recreation*.
- Veratamala, Arinda. 2017. "Berapa Tinggi Dan Berat Badan Normal Untuk Anak Usia 13-17 Tahun." *hellosehat.com*. <https://hellosehat.com/parenting/nutrisi-anak/tinggi-dan-berat-normal-remaja-awal/amp/> (January 13, 2020).
- Widiastuti, Ciptari, Totok Budi Santoso. 2013. "Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Kekuatan Otot-Otot Lumbal Akibat Pemakaian Sepatu Hak Tinggi Pada Sales Promotion Girl." *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Williams, Chat. 2011. "Core Training." *NSCA's Performance Training Journal* 10(5): 1–29.

- Winanda, Erick Nur. 2017. "Prngaruh Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Remaja Flat Foot Usia 18-25 Tahun." *universitas Muhammadiyah Surakarta*: 5–15.
- Xie, Xiangyang. 2014. "Research on Core Strength Training Practice in Basketball Sports Xiangyang Xie." *Guangzhou Vocational Institute of Sport* (Icetis): 167–70.
- Zulvikar, Januarshah. 2016. "Journal of Physical Education , Health and Sport." *Journal of Physical Education, Health and Sport* 3(2): 96–103.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Indeks Massa Tubuh (IMT)**Data Indeks Massa Tubuh Pemain Sepak Bola Usia 13-17 Tahun Di Sekolah
Sepak Bola Hasanuddin Kota Makassar**

Parameter:

NO	NAMA	UMUR	TINGGI BADAN (Kg)	BERAT BADAN (m)	INDEKS MASSA TUBUH (IMT)	KETERAN GAN
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						

$$\text{Indeks Massa Tubuh (IMT)} = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

Usia	IMT Normal Laki-Laki
13 tahun	15.5 - 21.9
14 tahun	15.9 - 22.7
15 tahun	16.6 - 23.5
16 tahun	17.1 - 24.2
17 tahun	17.7 - 24.9

Sumber : Veratamala, 2017

Jika hasil perhitungan indeks massa tubuh melebihi dari nilai batas akhir yang tertulis di dalam tabel berdasarkan usianya maka orang tersebut dalam kategori gemuk, dan jika nilainya di bawah batas standar berdasarkan usianya maka orang tersebut dalam kategori kurus, dan apabila tidak kurang dan tidak lebih dari nilai di dalam tabel tersebut berdasarkan usianya maka orang tersebut memiliki indeks massa tubuh dalam kategori normal.

Lampiran 2. Format Pengambilan Data *Pre Test/Post Test* Menggunakan

Stabilizer Pressure Bio-Feedback

NOMOR :
 NAMA :
 UMUR :
 TEST :

1. POSISI 1

Lying on abdomen



Hasil :

Keterangan :

2. POSISI 2



Lying on abdomen

Hasil :

Keterangan :

3. POSISI 3



Lying on back

Hasil :

Keterangan :

4. POSISI 4 (KIRI)



**Test/stretch for tight
tensor fascia lata**

Hasil :

Keterangan :

5. POSISI 5 (KANAN)



**Test/stretch for tight
tensor fascia lata**

Hasil :

Keterangan :

Kriteria Objektif

No.	Posisi test	otot yang di test	tekanan awal	kriteria objektif
1.	<i>Prone lying on abdomen</i>	<i>transversus abdominis, internal oblique, diafragma</i>	70 mmHg	tekanan menurun < 6 mmHg kurang baik 6-10mmHg baik > 10 mmHg kurang baik
2.	<i>Supine lying on back</i>	<i>tranversus abdominis</i>	40 mmHg	tekanan tetap pada nilai = 40 mmHg baik > 40 mmHg kurang baik < 40 mmHg kurang baik
3.	<i>Prone lying on abdomen</i>	<i>gluteus, pelvic</i>	40 mmHg	tekanan tetap pada nilai = 40 mmHg baik > 40 mmHg kurang baik < 40 mmHg kurang baik
4.	<i>Side lying kanan/kiri</i>	<i>tensor fascia latae, external oblique, lumbo pelvic</i>	40 mmHg	tekanan tetap pada nilai = 40 mmHg baik > 40 mmHg kurang baik < 40 mmHg kurang baik

Lampiran 3. *Informed Consent****INFORMED CONSENT***

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fani Yuanita Pratiwi


NIM : C13116005

Saya mahasiswa Program Studi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, bermaksud melakukan penelitian mengenai “Perbandingan Antara *Bridging Exercise* dan *Crunch Exercise* Terhadap Perubahan Nilai Stabilitas *Core Muscle* pada Pemain Sepak Bola di Kota Makassar”. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam menyelesaikan kuliah di Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin. Identitas responden dan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya dan menjadi tanggung jawab peneliti apabila informasi yang diberikan dapat merugikan responden maupun tempat penelitian di kemudian hari. Atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Makassar, Januari 2020

Fani Yuanita Pratiwi

Lampiran 4. Kode Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
HEALTH POLYTECHNIC MAKASSAR

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
RECOMMENDATIONS FOR APPROVAL OF ETHICS
“ETHICAL APPROVAL”

No. : 00221/KEPK-PTKMKS/ III /2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar dalam upaya melindungi hak asasi manusia subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti dan seksama protokol yang berjudul :


The Ethics Commission of the Health Polytechnic Makassar, with regards of the protection of Human Rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

“PERBANDINGAN ANTARA BRIDGING EXERCISE DAN CRUNCH EXERCISE TERHADAP PERUBAHAN NILAI STABILITAS CORE MUSCLE PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI KOTA MAKASSAR ”

Peneliti Utama : Fani Yuanita Pratiwi
Principal Investigator

Nama Institusi : Prodi Fisioterapi Fakultas Keperawatan UNHAS
Name of the Institution

Telah menyetujui protokol tersebut di atas.
Approved the above-mentioned protocol



Maret 2020
CHAIRMAN
Rudy Hartono, SKM, M.Kes
NIP. 19700613 199803 1 002

Lampiran 5. Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden**SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Fani Yuanita Pratiwi, dengan judul “Perbandingan Antara *Bridging Exercise* dan *Crunch Exercise* Terhadap Perubahan Nilai Stabilitas *Core Muscle* pada Pemain Sepak Bola di Kota Makassar”.

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya buat dengan penuh rasa kesadaran dan sukarela.

Makassar, Februari 2020

Yang membuat pernyataan,

Lampiran 6. Formulir Identitas Responden

FORMULIR PENELITIAN


A. Identitas Responden

1. Kode Responden :
2. Nama :
3. Jenis Kelamin :
4. Tempat, Tanggal Lahir :
5. Agama :
6. Umur :
7. Alamat :
8. No. Telepon :
9. Pekerjaan :

B. Anamnesis

1. Riwayat keluarga (Jantung) : (1) Ada (2) Tidak ada
Jika ada, siapa? _____
2. Riwayat penyakit lainnya : (1) Ada (2) Tidak ada
Jika ada, sebutkan _____
3. Sedang konsumsi obat : (1) Iya (2) Tidak
Jika iya, sebutkan _____
4. Pernah diberikan-
core stability exercise : (1) Iya (2) Tidak
5. Pernah mengalami cedera : (1) Iya (2) Tidak
Jika ada, sebutkan _____
6. Indeks massa tubuh (IMT) : _____
(1) Normal (2) Tidak

Lampiran 7. Surat Permintaan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
 Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
 Telpon: 0411-586296. Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 1113/UN4.18.1/PT.01.04/2020 7 Januari 2020
 Lamp. : -
 Hal : **Permintaan Izin Penelitian**

Yth. : Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan
 C.q. Kepala Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah
 di-
 Makassar


Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Fani Yuanita Pratiwi
 NIM : C13116005
 Program Studi : Fisioterapi
 Rencana Judul : Perbandingan Antara *Bridging Exercise* dan *Crunch Exercise* Terhadap Perubahan Nilai Stabilitas *Core Muscles* pada Pemain Sepak Bola di Kota Makassar.

Dapat diberikan izin penelitian untuk penyusunan skripsi di Sekolah Sepak Bola Hasanuddin Makassar, pada bulan Februari s/d April 2020.

Besar harapan kami, permohonan izin ini dapat dipertimbangkan untuk diterima.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.


 Rini Mulyanawati, S.Kep., Ns., MN., Ph.D
 NIP. 197707172008122003

Tembusan :
 1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Keperawatan Unhas
 2. Kepala Bagian Tata Usaha

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 838/S.01/PTSP/2020
 Lampiran :
 Penhal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Walikota Makassar

di-
 Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 1113/UN4.18.1/PT 01.04/2020 tanggal 07 Januari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : FANI YUANITA PRATIWI
 Nomor Pokok : C13116 005
 Program Studi : Fisioterapi
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
 Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PERBANDINGAN ANTARA BRINDGING EXERCISE DAN CRUNCH EXERCISE TERHADAP PERUBAHAN NILAI STABILITAS CORE MUSCLE PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI KOTA MAKASSAR "

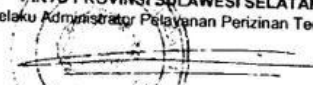
Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **11 Februari s/d 11 April 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
 Pada tanggal : 11 Februari 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
 KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
 PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu



A. M. YAMIN, SE., MS.
 Pangkat : Pembina Utama Madya
 Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth
 1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar,
 2. Ponggal

SIMP PTSP 11-02-2020



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://smap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231





**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan Ahmad Yani No 2 Makassar 90111
Telp +62411 – 3615867 Fax +62411 – 3615867
Email Kesbang@makassar.go.id Home page <http://www.makassar.go.id>

Makassar, 12 Februari 2020

K e p a d a

Nomor : 070 / 287 -II/BKBP/III/2020
Sifat :
Perihal : Izin Penelitian

Yth. SEKOLAH SEPAK BOLA HASANUDDIN
KOTA MAKASSAR

Di -
MAKASSAR

Dengan Hormat,

Menunjuk Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 838/S.01/PTSP/2020 Tanggal 11 Februari 2020. Perihal tersebut di atas, maka bersama ini disampaikan kepada Bapak bahwa :

Nama : **FANI YUANITA PRATIWI**
NIM / Jurusan : C13116 005 / Fisioterapi
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) / UNHAS
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar
Judul : **"PERBANDINGAN ANTARA BRIDGING EXERCISE DAN CRUNCH EXERCISE TERHADAP PERUBAHAN NILAI STABILITAS CORE MUSCLE PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI KOTA MAKASSAR"**

Bermaksud mengadakan *Penelitian* pada Instansi / Wilayah Bapak, dalam rangka *Penyusunan Skripsi* sesuai dengan judul di atas, yang akan dilaksanakan mulai tanggal **12 Februari s/d 11 April 2020**.

Sehubungan dengan hal tersebut, pada prinsipnya kami dapat **menyetujui dengan memberikan surat rekomendasi izin penelitian ini**.

Demikian disampaikan kepada Bapak untuk dimaklumi dan selanjutnya yang bersangkutan melaporkan hasilnya kepada Walikota Makassar Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.

A.n. WALIKOTA MAKASSAR
KEPALA BADAN
BADAN KESATUAN
BANGSA DAN POLITIK
Ir. H. JAMALING, M.Sc
Pangkal Pembina Utama Muda
NIP. 19601231 198003 1 064

Tembusan :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Prov. Sul – Sel di Makassar;
2. Kepala Unit Pelaksana Teknis P2T Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah Prov. Sul Sel di Makassar;
3. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;
5. Arsip.

Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Meneliti



HASANUDDIN

FOOTBALL CLUB & SOCCER SCHOOL

Sekretariat : Jl. Antang Raya No. 7A Antang, Kec. Manggala - Kota Makassar
Telp. 0411 – 5211011, Hp. 085341984515-081355309696 Email : hasanuddinssb@gmail.com
Akta Notaris Nomor : 15 Tanggal 09 November 2011

SURAT KETERANGAN

Nomor : 24/OL-KET/HFC/IV-2020

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama	: FANI YUANITA PRATIWI
NIM	: C13116005
Program Studi	: S1 Fisioterapi
Fakultas	: Keperawatan Universitas Hasanuddin

Benar telah melakukan penelitian pada pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola Hasanuddin Makassar dengan Judul Skripsi “*Perbandingan Antara Bridging Exercise dan Crunch Exercise Terhadap Perubahan Nilai Stabilitas Core Muscle Pada Pemain Sepak Bola di Kota Makassar*” yang dilaksanakan mulai tanggal 21 Februari 2020 sampai dengan 27 Maret 2020.

Demikian Surat keterangan ini di berikan kepada yang bersangkutan dalam rangka proses penyelesaian Studi (Skripsi) pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 10 April 2020




NIDA KURNIAWAN
Sekretaris

-file

Lampiran 10. Hasil Analisis Data (SPSS)

Data Frekuensi Kelompok *Bridging Exercise*

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	11	47.8	100.0	100.0
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	4.3	9.1	9.1
	14	2	8.7	18.2	27.3
	15	4	17.4	36.4	63.6
	16	2	8.7	18.2	81.8
	17	2	8.7	18.2	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Tinggi Badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	145	1	4.3	9.1	9.1
	146	1	4.3	9.1	18.2
	150	1	4.3	9.1	27.3
	155	2	8.7	18.2	45.5
	157	1	4.3	9.1	54.5
	159	1	4.3	9.1	63.6
	160	1	4.3	9.1	72.7
	165	2	8.7	18.2	90.9
	170	1	4.3	9.1	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
	Missing	System	12	52.2	
Total		23	100.0		

Berat Badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39	1	4.3	9.1	9.1
	40	2	8.7	18.2	27.3
	49	2	8.7	18.2	45.5
	50	2	8.7	18.2	63.6
	52	1	4.3	9.1	72.7
	53	1	4.3	9.1	81.8

	56	1	4.3	9.1	90.9
	60	1	4.3	9.1	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	4.3	9.1	9.1
	18	1	4.3	9.1	18.2
	19	3	13.0	27.3	45.5
	20	6	26.1	54.5	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Indeks Massa Tubuh	11	17	20	19.27	1.009
Umur	11	13	17	15.18	1.250
Jenis Kelamin	11	1	1	1.00	.000
Tinggi Badan	11	145	170	157.00	7.950
Berat Badan	11	39	60	48.91	6.774
Valid N (listwise)	11				

Data Frekuensi Kelompok *Crunch Exercise*

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	11	42.3	100.0	100.0
Missing	System	15	57.7		
Total		26	100.0		

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	3.8	9.1	9.1
	14	2	7.7	18.2	27.3
	15	5	19.2	45.5	72.7
	16	2	7.7	18.2	90.9
	17	1	3.8	9.1	100.0
	Total	11	42.3	100.0	
Missing	System	15	57.7		
Total		26	100.0		

Tinggi Badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	150	1	3.8	9.1	9.1	
	153	1	3.8	9.1	18.2	
	155	1	3.8	9.1	27.3	
	157	1	3.8	9.1	36.4	
	158	2	7.7	18.2	54.5	
	160	1	3.8	9.1	63.6	
	161	1	3.8	9.1	72.7	
	163	1	3.8	9.1	81.8	
	165	1	3.8	9.1	90.9	
	172	1	3.8	9.1	100.0	
	Total		11	42.3	100.0	
	Missing	System	15	57.7		
Total		26	100.0			

Berat Badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42	1	3.8	9.1	9.1
	45	1	3.8	9.1	18.2
	47	1	3.8	9.1	27.3
	49	1	3.8	9.1	36.4
	50	2	7.7	18.2	54.5

	51	1	3.8	9.1	63.6
	52	1	3.8	9.1	72.7
	55	2	7.7	18.2	90.9
	65	1	3.8	9.1	100.0
	Total	11	42.3	100.0	
Missing	System	15	57.7		
Total		26	100.0		

Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	3.8	9.1	9.1
	19	4	15.4	36.4	45.5
	20	4	15.4	36.4	81.8
	21	2	7.7	18.2	100.0
	Total	11	42.3	100.0	
Missing	System	15	57.7		
Total		26	100.0		

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	11	13	17	15.00	1.095
Jenis Kelamin	11	1	1	1.00	.000
Berat Badan	11	42	65	51.00	6.066
Tinggi Badan	11	150	172	159.27	6.035
Indeks Massa Tubuh	11	18	21	19.64	.924
Valid N (listwise)	11				

Uji Normalitas *Bridging Exercise*

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Jenis Latihan	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	bridging exercise	.207	11	.200*	.881	11	.109
	posisi 1						
post test	bridging exercise	.216	11	.162	.871	11	.079
	posisi 1						
pre test	bridging exercise	.104	11	.200*	.982	11	.975
	posisi 2						
post test	bridging exercise	.155	11	.200*	.896	11	.163
	posisi 2						
pre test	bridging exercise	.143	11	.200*	.974	11	.928
	posisi 3						
post test	bridging exercise	.205	11	.200*	.881	11	.108
	posisi 3						
pre test	bridging exercise	.212	11	.182	.926	11	.368
	posisi 4						
post test	bridging exercise	.236	11	.089	.865	11	.066
	posisi 4						
pre test	bridging exercise	.200	11	.200*	.862	11	.061
	posisi 5						
post test	bridging exercise	.278	11	.018	.858	11	.054
	posisi 5						

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Normalitas *Crunch Exercise*

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Jenis Latihan	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	crunch exercise	.212	11	.182	.891	11	.144
	posisi 1						
post test	crunch exercise	.231	11	.104	.876	11	.093
	posisi 1						
pre test	crunch exercise	.227	11	.117	.898	11	.175
	posisi 2						

post test posisi 2	crunch exercise	.194	11	.200*	.938	11	.498
pre test posisi 3	crunch exercise	.239	11	.080	.956	11	.726
post test posisi 3	crunch exercise	.219	11	.147	.916	11	.290
pre test posisi 4	crunch exercise	.179	11	.200*	.922	11	.333
post test posisi 4	crunch exercise	.209	11	.195	.906	11	.217
pre test posisi 5	crunch exercise	.255	11	.045	.898	11	.177
post test posisi 5	crunch exercise	.216	11	.162	.871	11	.079

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Distribusi Perubahan Nilai Stabilitas *Core Muscle* Sebelum dan Sesudah
Pemberian *Bridging Exercise***

Pre Test Posisi 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	2	8.7	18.2	18.2
	36	4	17.4	36.4	54.5
	37	1	4.3	9.1	63.6
	38	3	13.0	27.3	90.9
	42	1	4.3	9.1	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Post Test Posisi 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	4.3	9.1	9.1
	38	3	13.0	27.3	36.4
	39	3	13.0	27.3	63.6
	40	4	17.4	36.4	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Pre Test Posisi 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	4.3	9.1	9.1
	3	2	8.7	18.2	27.3
	4	2	8.7	18.2	45.5
	5	2	8.7	18.2	63.6
	6	2	8.7	18.2	81.8
	7	1	4.3	9.1	90.9

	8	1	4.3	9.1	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Post Test Posisi 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	3	13.0	27.3	27.3
	7	2	8.7	18.2	45.5
	8	3	13.0	27.3	72.7
	9	1	4.3	9.1	81.8
	10	2	8.7	18.2	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Pre Test Posisi 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	4.3	9.1	9.1
	34	2	8.7	18.2	27.3
	35	1	4.3	9.1	36.4
	36	2	8.7	18.2	54.5
	37	1	4.3	9.1	63.6
	38	2	8.7	18.2	81.8
	39	1	4.3	9.1	90.9
	42	1	4.3	9.1	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Post Test Posisi 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	4.3	9.1	9.1
	37	1	4.3	9.1	18.2
	38	3	13.0	27.3	45.5
	39	2	8.7	18.2	63.6

	40	4	17.4	36.4	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Pre Test Posisi 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	1	4.3	9.1	9.1
	35	2	8.7	18.2	27.3
	36	3	13.0	27.3	54.5
	37	3	13.0	27.3	81.8
	38	1	4.3	9.1	90.9
	41	1	4.3	9.1	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Post Test Posisi 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	4.3	9.1	9.1
	38	5	21.7	45.5	54.5
	39	2	8.7	18.2	72.7
	40	3	13.0	27.3	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Pre Test Posisi 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	4	17.4	36.4	36.4
	36	2	8.7	18.2	54.5
	37	1	4.3	9.1	63.6
	38	3	13.0	27.3	90.9
	42	1	4.3	9.1	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

Post Test Posisi 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	4.3	9.1	9.1
	38	5	21.7	45.5	54.5
	39	2	8.7	18.2	72.7
	40	3	13.0	27.3	100.0
	Total	11	47.8	100.0	
Missing	System	12	52.2		
Total		23	100.0		

**Distribusi Perubahan Nilai Stabilitas *Core Muscle* Sebelum dan Sesudah
Pemberian *Crunch Exercise***

Pre Test Posisi 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	1	9.1	9.1	9.1
	36	4	36.4	36.4	45.5
	37	3	27.3	27.3	72.7
	38	2	18.2	18.2	90.9
	41	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Post Test Posisi 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	3	27.3	27.3	27.3
	38	2	18.2	18.2	45.5
	39	4	36.4	36.4	81.8
	40	2	18.2	18.2	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Pre Test Posisi 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	penurunan 1	1	9.1	9.1	9.1
	penurunan 4	4	36.4	36.4	45.5
	penurunan 6	3	27.3	27.3	72.7
	penurunan 9	1	9.1	9.1	81.8
	penurunan 11	2	18.2	18.2	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Post Test Posisi 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	penurunan 6	1	9.1	9.1	9.1
	penurunan 7	2	18.2	18.2	27.3
	penurunan 8	4	36.4	36.4	63.6
	penurunan 9	2	18.2	18.2	81.8
	penurunan 10	2	18.2	18.2	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Pre Test Posisi 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	9.1	9.1	9.1
	32	1	9.1	9.1	18.2
	33	1	9.1	9.1	27.3
	36	3	27.3	27.3	54.5
	37	2	18.2	18.2	72.7
	38	1	9.1	9.1	81.8
	39	1	9.1	9.1	90.9
	41	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Post Test Posisi 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	9.1	9.1	9.1
	37	1	9.1	9.1	18.2
	38	3	27.3	27.3	45.5
	39	4	36.4	36.4	81.8
	40	2	18.2	18.2	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Pre Test Posisi 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32	1	9.1	9.1	9.1
	34	1	9.1	9.1	18.2
	35	3	27.3	27.3	45.5
	36	2	18.2	18.2	63.6
	37	2	18.2	18.2	81.8
	38	1	9.1	9.1	90.9
	42	1	9.1	9.1	100.0
Total		11	100.0	100.0	

Post Test Posisi 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	9.1	9.1	9.1
	38	4	36.4	36.4	45.5
	39	4	36.4	36.4	81.8
	40	2	18.2	18.2	100.0
	Total		11	100.0	100.0

Pre Test Posisi 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32	1	9.1	9.1	9.1
	34	1	9.1	9.1	18.2
	35	1	9.1	9.1	27.3
	36	4	36.4	36.4	63.6
	37	2	18.2	18.2	81.8
	41	1	9.1	9.1	90.9
	42	1	9.1	9.1	100.0
	Total		11	100.0	100.0

Post Test Posisi 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	9.1	9.1	9.1
	38	3	27.3	27.3	36.4
	39	3	27.3	27.3	63.6
	40	4	36.4	36.4	100.0
Total		11	100.0	100.0	

**Pengaruh Pemberian *Bridging Exercise* dan *Crunch Exercise* Terhadap
Perubahan Nilai Stabilitas *Core Muscle***

Paired Samples Statistics Bridging Exercise

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test posisi 1	36.82	11	2.228	.672
	post test posisi 1	38.91	11	1.044	.315
Pair 2	pre test posisi 2	4.73	11	2.005	.604
	post test posisi 2	7.73	11	1.489	.449
Pair 3	pre test posisi 3	36.27	11	3.133	.945
	post test posisi 3	38.64	11	1.362	.411
Pair 4	pre test posisi 4	36.45	11	2.018	.608
	post test posisi 4	38.55	11	1.214	.366
Pair 5	pre test posisi 5	36.45	11	2.505	.755
	post test posisi 5	38.64	11	1.027	.310

Paired Samples Statistics Crunch Exercise

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test posisi 1	36.91	11	1.758	.530
	post test posisi 1	38.45	11	1.128	.340
Pair 2	pre test posisi 2	6.00	11	3.162	.953
	post test posisi 2	8.18	11	1.250	.377
Pair 3	pre test posisi 3	35.91	11	3.177	.958

	post test posisi 3	38.45	11	1.214	.366
Pair 4	pre test posisi 4	36.09	11	2.548	.768
	post test posisi 4	38.64	11	.924	.279
Pair 5	pre test posisi 5	36.55	11	2.841	.857
	post test posisi 5	38.91	11	1.044	.315

Paired Samples Test Bridging Exercise

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test 1 - post test 1	-2.091	1.640	.495	-3.193	-.989	-4.227	10	.002
Pair 2	pre test 2 - post test 2	-3.000	1.414	.426	-3.950	-2.050	-7.036	10	.000
Pair 3	pre test 3 - post tes 3	-2.364	3.295	.993	-4.577	-.150	-2.379	10	.039
Pair 4	pre test 4 - post test 4	-2.091	1.300	.392	-2.964	-1.217	-5.333	10	.000
Pair 5	pre test 5 - post test 5	-2.182	2.523	.761	-3.877	-.487	-2.869	10	.017

Paired Samples Test Crunch Exercise

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test 1 - post test 1	-1.545	1.695	.511	-2.684	-.407	-3.024	10	.013
Pair 2	pre test 2 - post test 2	-2.182	2.822	.851	-4.078	-.286	-2.564	10	.028
Pair 3	pre test 3 - post test 3	-2.545	2.659	.802	-4.332	-.759	-3.174	10	.010
Pair 4	pre test 4 - post test 4	-2.545	2.622	.790	-4.307	-.784	-3.220	10	.009
Pair 5	pre test 5 - post test 5	-2.364	3.075	.927	-4.429	-.298	-2.550	10	.029

Mean Selisih *Pre Test* dan *Post Test* Crunch Exercise

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
selisih pre & pos test posisi 1	11	0	4	1.91	1.221
selisih pre & pos test posisi 2	11	1	6	3.09	1.640
selisih pre & pos test posisi 3	11	1	7	3.00	1.949
selisih pre & pos test posisi 4	11	1	6	3.09	1.640
selisih pre & pos test posisi 5	11	1	6	3.18	1.601
jenis latihan	11	1	1	1.00	.000
Valid N (listwise)	11				

Mean Selisih *Pre Test* dan *Post Test* Bridging Exercise

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
selisih pre & pos test posisi 1	11	1	4	2.45	.934
selisih pre & pos test posisi 2	11	1	6	3.00	1.414
selisih pre & pos test posisi 3	11	1	6	2.82	1.601
selisih pre & pos test posisi 4	11	1	7	2.91	1.921
selisih pre & pos test posisi 5	11	1	6	2.91	1.514
jenis latihan	11	2	2	2.00	.000
Valid N (listwise)	11				

**Perbandingan Antara Pemberian *Crunch Exercise* dan *Bridging Exercise*
Dalam Meningkatkan Nilai Stabilitas *Core Muscle***

Group Statistics

	jenis latihan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih pre & pos test posisi 1	crunch exercise	11	1.91	1.221	.368
	bridging exercise	11	2.45	.934	.282
selisih pre & pos test posisi 2	crunch exercise	11	3.09	1.640	.495
	bridging exercise	11	3.00	1.414	.426
selisih pre & pos test posisi 3	crunch exercise	11	3.00	1.949	.588
	bridging exercise	11	2.82	1.601	.483
selisih pre & pos test posisi 4	crunch exercise	11	3.09	1.640	.495
	bridging exercise	11	2.91	1.921	.579
selisih pre & pos test posisi 5	crunch exercise	11	3.18	1.601	.483
	bridging exercise	11	2.91	1.514	.456

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
selisih pre & pos tes 1	Equal variances assumed	1.109	.305	-1.177	20	.253	-.545	.464	-1.512	.421
	Equal variances not assumed			-1.177	18.720	.254	-.545	.464	-1.517	.426
selisih pre & pos tes 2	Equal variances assumed	.508	.484	.139	20	.891	.091	.653	-1.271	1.453
	Equal variances not assumed			.139	19.575	.891	.091	.653	-1.273	1.455
selisih pre & pos tes 3	Equal variances assumed	.136	.716	.239	20	.814	.182	.761	-1.405	1.768
	Equal variances not assumed			.239	19.273	.814	.182	.761	-1.409	1.772
selisih pre & pos tes 4	Equal variances assumed	.176	.680	.239	20	.814	.182	.762	-1.407	1.771
	Equal variances not assumed			.239	19.521	.814	.182	.762	-1.410	1.773
selisih pre & pos tes 5	Equal variances assumed	.074	.789	.411	20	.686	.273	.664	-1.113	1.658
	Equal variances not assumed			.411	19.937	.686	.273	.664	-1.113	1.659

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Pre Test dan Post Test



Pemberian *Bridging Exercise* dan *Crunch Exercise*





Lampiran 1. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Identitas Pribadi

Nama : Fani Yuanita Pratiwi
 Tempat/Tanggal Lahir : Bima, 17 November 1997
 Alamat : BTN Sadia, Kota Bima-NTB
 No. Telp : 082339664175
 Email : faniyuanita1997@gmail.com
 Jurusan : Fisioterapi
 Fakultas : Keperawatan
 Nama Ayah : Hananto
 Nama Ibu : Nurhidayati



Riwayat Pendidikan :

1. 2003-2004 : TK Kemala Bhayangkari
2. 2004-2010 : SDN 05 Kota Bima
3. 2010-2013 : SMPN 1 Kota Bima
4. 2013-2016 : SMAN 1 Kota Bima
5. 2016-sekarang : Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan
Universitas Hasanuddin

Riwayat Organisasi :

1. 2018-2019 : Pengurus Divisi Kewirausahaan HIMAFISIO FKPEP-UH
2. 2018-2019 : Pengurus Divisi Bantuan Fisioterapi TBF Sternum FKPEP-UH
3. 2018-2019 : Anggota Dana dan Usaha Ikatan Mahasiswa Mbojo UNHAS