

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian *Core Stability Training* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Pemain Futsal di Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta Mahasiswi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi usia responden penelitian terbanyak pada kelompok eksperimen berusia 18 tahun dan paling sedikit berusia 20 tahun. Sedangkan responden kelompok kontrol terbanyak berusia 21 tahun dan paling sedikit 18 tahun.
2. Distribusi indeks massa tubuh (IMT) responden pada kelompok eksperimen paling banyak 21 kg/m² dan paling sedikit 23 kg/m². IMT responden pada kelompok kontrol paling banyak 20 kg/m² dan paling sedikit 23 kg/m².
3. Nilai keseimbangan dinamis *pre* dan *post core stability training* mengalami peningkatan.
4. Ada pengaruh pelaksanaan *core stability training* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah ditunjukkan, pemain futsal dapat melaksanakan program *core stability training* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis agar performa dan kondisi fisik para pemain dapat meningkat. Penelitian lebih lanjut sebaiknya menggunakan jenis penelitian *true experiment*, serta penelitian sebaiknya dilakukan pada laki-laki dan perempuan.