

ABSTRAK

Survei Pelaksanaan Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Daya Tahan Dan Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2019

Oleh Sri Ayu Dwi Agustin:2020

Aktifitas fisik setiap orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari menunjang paradigma hidup sehat hendaknya dilakukan dengan kesadaran bahwa hal tersebut bagian dari olahraga atau latihan kondisi fisik untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani yang dilakukan dengan gembira, sadar dalam artian tanpa paksaan. Untuk seseorang yang senang berolahraga daya tahan dan kekuatan sangatlah penting. Daya tahan (*endurance*) adalah salah satu komponen penyusun kebugaran jasmani. *Core stability* ialah komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal dan keseimbangan untuk memaksimalkan aktifitas secara efisien. Aktifitas otot-otot *core* yaitu kerja integrasi sebelum adanya suatu gerakan sendi tunggal maupun beberapa sendi, untuk mempertahankan stabilitas dan gerakan.

Melalui penelitian kualitatif tentang pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan daya tahan dan kekuatan otot lengan kita dapat melihat kondisi alami dari suatu fenomena. Dengan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman dan menggambarkan realitas yang kompleks. Hasil dari penelitian ini diperoleh dengan teknik wawancara mendalam secara online kepada informan sebagai bentuk pencarian dan dokumentasi. Dimana juga memakai teknik observasi sebagai cara untuk melengkapi data yang telah ditemukan. Penelitian ini berfokus pada survei pelaksanaan latihan *core stability* terhadap peningkatan daya tahan dan kekuatan otot lengan.

Seorang atlet memiliki keseimbangan tubuh sangatlah penting untuk menjaga tubuh mereka dan mengatasi terjadinya cedera. Jika tubuh kita sudah seimbang dan juga kekuatannya dan daya tahannya sangat kuat maka kita bisa mengatasi cedera tersebut dengan mudah. Maka dari itu disarankan untuk melakukan *core stability* karena banyak dari mereka yang berfikir dengan melakukan latihan ini mereka hanya akan mendapatkan keseimbangan yang bagus saja, tanpa disadari dengan melakukan ini mereka secara tidak langsung membantuh semua otot yang ada ditubuh mereka itu bergerak dan ikut menjadi tambah kuat.

Kata Kunci : *core stability*, *endurance*, otot.