

Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Teknik O Goshi Pada Atlet Judo Remaja

Title	Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Teknik O Goshi Pada Atlet Judo Remaja
Author Order	5 of 5
Accreditation	3
Abstract	Core stability exercise merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam olahraga judo untuk meningkatkan keseimbangan. Penelitian ini dilatar belakangi oleh suatu pemikiran bahwa atlet judo yang memiliki core stability yang baik akan membuat atlet lebih percaya diri dalam bertanding karena berpengaruh pada saat melakukan tehknik bantingan juga bertahan agar sulit dibanting lawan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pre-experimental dengan rancangan One Grup Pretest and Posttes Design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet remaja judo kota Sukabumi yang berjumlah 54 orang, sedangkan sample yang di ambil hanya atlet remaja saja yang berjumlah 11 orang maka metode yang digunakan adalah purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan teknik o goshi dan core strenght & stability test-multy-level proned hold test, tujuannya untuk mengetahui kualitas teknik o goshi dan mengetahui core stability. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, di temukan pengaruh yang siginifikan core stability exercise terhadap peningkatan kualitas teknik o goshi pada atlet remaja judo kota Sukabumi.
Publisher Name	Pusat Kajian Pendidikan Olahraga, Kesehatan, dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Publish Date	2022-11-27
Publish Year	2022
Doi	DOI: 10.24036/MensSana.07022022.23
Citation	
Source	Jurnal MensSana
Source Issue	Vol 7 No 2 (2022): Jurnal MensSana
Source Page	191-200
Url	http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/155/215
Author	ARFIN DERI LISTIANDI, S.Pd, M.Pd