

202210490311116  
Annisa Zulfaturahmah  
Prodi Fisioterapi

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE*  
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT CORE  
PADA ATLET UKM UMM *GOLF CLUB***

**SKRIPSI**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**Disusun Oleh :  
ANNISA ZULFATURAHMAH  
202210490311116**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2026**



**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE*  
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT CORE  
PADA ATLET GOLF UKM UMM *GOLF CLUB***

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**Disusun Oleh :**

**ANNISA ZULFATURAHMAH**

**202210490311116**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE*  
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT *CORE*  
PADA ATLET GOLF UKM UMM *GOLF CLUB***

### PROPOSAL PENELITIAN

Disusun Oleh :

**Annisa Zulfaturahmah**

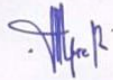
**202210490311116**

Proposal skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar proposal pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Malang, <sup>Kamis</sup>.....2025

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Anita Faradilla Rahim, S.Fis., Ftr., M.Kes**  
NIDN. 0718029301



**Atika Yulianti, SST.Ft., Ftr., M.Fis**  
NIDN. 0729078801

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



**Darius Sondang Irawan, S.ST.Ft., M.Fis**  
NIP. UMM. 1141400567

## LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN  
PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY EXERCISE  
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT CORE PADA ATLET  
UKM UMM GOLF CLUB

SKRIPSI

Disusun Oleh :

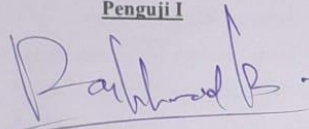
ANNISA ZULFATURAHMAH

202210490311116

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan tim penguji :

Malang, ..... 2026

Penguji I



Rakhmad Rosadi, SST.Ft., M.Sc.PT.PhD  
NIDN. 0721078701

Penguji II



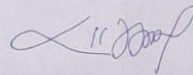
Nurul Aini Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed  
NIDN. 0721089501

Penguji III



Anita Faradilla Rahim, S.Fis., Ftr., M.Kes  
NIDN. 0718029301

Penguji IV



Atika Yulianti, SST., Ftr., M.Fis  
NIDN. 0729078801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. Hidayat Rachmawati, S.Si., Sp.FRS

NUPTK.6545749650230073

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda di bawah ini :

Nama : Annisa Zulfaturahmah

NIM : 202210490311116

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Core Pada Atlet UKM UMM Golf Club

Dengan ini menyatakan bahwa telah menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhaammadiyah Malang dalam bentuk penulisan skripsi. Penulisan ini benar adanya hasil karya sendiri tanpa adanya pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila di kemudian hari penelitian ini dianggap telah melakukan plagiasi karya tulis, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan tersebut. Demikian surat pernyataan ini dibuat, atas perhatiannya saya sampaikan terima kasih.

Malang, Maret 2026

Yang membuat pernyataan,

  
Annisa Zulfaturahmah

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot *Core* Pada Atlet UKM UMM Golf Club” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi pada Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang, atas kesempatan, kebijakan, dan fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr. apt. Hidajah Rachmawati, S.Si.,Sp.FRS., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, atas dukungan dan arahan dalam menunjang proses akademik penulis.
3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft.,M.Fis.,Ph.D., Selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, atas bimbingan serta dukungan yang diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
4. Ibu Anita Faradilla Rahim, S.Fis.,Ftr.,M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, serta perhatian dengan

penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft.,Ftr.,M.Fis, selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan semangat, arahan, dukungan serta masukan yang membangun selama proses menyusun skripsi.
6. Bapak Rakhmad Rosadi, SST.Ft.,M.Sc.,PT.Phd., selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan yang bermanfaat demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Nurul Aini Rahmawati, S.Ft.,Ftr.,M.Biomed, selaku Dosen Penguji II, yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses pengujian skripsi.
8. Segenap dosen Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, atas ilmu pengetahuan, pengalaman dan nilai-nilai profesional yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
9. Segenap laboran Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, atas bantuan dan fasilitas laboratorium yang telah diberikan sehingga menunjang kelancaran proses belajar dan mengajar serta penelitian penulis.
10. Segenap anggota dan pelatih UKM UMM Golf Club, atas kesediaan, dukungan dan kesempatan yang diberikan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
11. Kedua orang tua tercinta, Bapak Sajiran S.Pd dan Ibu Samnor Janah S.Pd, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta motivasi yang tiada henti kepada penulis. Tanpa kehadiran



dan pengorbanan beliau, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

12. Kepada Ibnu Saluri Dilama selaku teman payungan skripsi penulis, penulis menyadari tanpa adanya beliau dalam proses penyusunan skripsi maka skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, diskusi, serta saling berbagi informasi yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

13. Kepada Alifiyah Lintang Wardani selaku teman seperjuangan penulis mulai dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan, penulis menyadari betapa berharganya pertemanan ini. Terimakasih karena selalu ada ketika penulis butuh telinga untuk mendengar, bahu untuk bersandar dan raga untuk berlandung. Terimakasih atas dukungan, semangat serta bantuan selama proses skripsi ini berlangsung, semoga pertemanan ini berlanjut hingga kita menua.

14. Kepada Abdul Mukti'ur Rahman, Dhea Ardhenia Agustin, Endang Tri Nurjannah, Indah Ayu Lestari, Muhammad Ade Akmal, Nur Husniansyah, dan Rizky Hariansyah, sebagai teman terdekat penulis dari Sekolah Menengah Pertama hingga sekarang. Terimakasih sudah menemani dan mendukung semua keputusan dalam hidup penulis, dalam pertemanan ini penulis menyadari bahwa rasa sayang dalam pertemanan itu benar adanya.

15. Kepada Afif Amalia, Ghina Raudhatul Jannah dan Pasha Aprila Putri yang selalu menjadi sumber kekuatan tersendiri bagi penulis untuk tetap semangat dan tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini. Bantuan,



doa, serta dukungan yang diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sangat berarti bagi penulis.

16. Kepada Marshanda Tri Hendiawati, Nadila Mufida Aurelia Alviana dan Nayliz Nandiva Putri Setiawan yang selalu ada dan hadir dalam setiap proses jatuh dan bangun penulis selama menyusun skripsi. Terimakasih sudah selalu mau untuk mengangkat telepon penulis setiap penulis butuh untuk didengar, seluruh bentuk afirmasi dari mereka sangat berarti bagi penulis.

17. Kepada seluruh teman-teman rantau Kalimantan Timur yaitu Elsa, Dila, Cika, Dwi, Naila, Ayu, Marta dan Deby yang selalu mau membantu selama hidup di kota rantau selama kurang lebih empat tahun ini.

18. Keluarga besar Fisioterapi UMM angkatan 2022, khususnya kelas Fisioterapi C, yang telah menempuh perjalanan pendidikan bersama penulis selama kurang lebih empat tahun. Terima kasih atas kebersamaan dan cerita yang terukir selama proses perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.

19. Kepada lagu-lagu Tulus, Hindia, Perunggu, Taylor Swift, dan JKT48 yang telah menjadi teman setia selama proses penyusunan skripsi ini. Di tengah rasa lelah, jenuh, dan berbagai tantangan yang dihadapi, alunan musik memberikan ketenangan serta semangat bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan skripsi ini.

20. Terimakasih untuk Lingling Kwong, Orm Kornaphat, Milk Pansa, Love Pattranite, View Benyapa, Kao Supassara, Janeeyeh, Lookmhee Punyapat, Sonya Saranphat, Emi Thasorn, Bonnie Pattraprus, Lalina Schuett, Miu

Natasha, Engfa Waraha dan Charlotte Austin yang tanpa sadar telah menemani penulis melalui malam-malam panjang penuh tekanan. Keberadaan kalian menghadirkan harapan, serta menjadi kekuatan tak terlihat yang telah menuntun penulis hingga titik ini.

21. Terimakasih untuk kafe Fore, Tuku, Kopi Kenangan, Toko Kopi Jaya dan Amari semoga setiap waktu yang telah dilalui dengan ditemani suasana kafe dan secangkir kopi menjadi kenangan berharga dalam perjalanan akademik penulis serta bagian dari cerita perjuangan dalam menyelesaikan skripsi ini.
22. Terakhir untuk Annisa Zulfaturahmah, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena harus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini.

## **PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT CORE PADA ATLET GOLF UKM UMM GOLF CLUB**

Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Muhammadiyah Malang

Email: [zulfatur15@gmail.com](mailto:zulfatur15@gmail.com)

### **Abstarct**

This study aims to determine the effect of core stability exercise on improving core muscle strength in golf athletes of the UMM Golf Club student organization. This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling technique. Core muscle strength was measured using a back dynamometer before and after the intervention. The results showed that descriptively there was an increase in core muscle strength in the post-test compared to the pre-test. However, statistical test results indicated a value of  $Z = 0.447$  and  $p = 0.655$  ( $p > 0.05$ ), indicating that there was no statistically significant effect. Therefore, core stability exercise did not provide a significant effect on improving core muscle strength in golf athletes, although there was a descriptive tendency toward improvement.

**Keywords:** core stability exercise; core muscle strength; golf; sports physiotherapy; exercise

Correspondence author Annisa Zulfaturahmah, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.. E-Mail: [zulfatur15@gmail.com](mailto:zulfatur15@gmail.com)

---

Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## **PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT CORE PADA ATLET GOLF UKM UMM GOLF CLUB**

Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Muhammadiyah Malang

Email: [zulfatur15@gmail.com](mailto:zulfatur15@gmail.com)

### **Abstarct**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian core stability exercise terhadap peningkatan kekuatan otot core pada atlet golf UKM UMM Golf Club. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian terdiri dari 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran kekuatan otot core dilakukan menggunakan back dynamometer sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara deskriptif terdapat peningkatan kekuatan otot core pada post-test dibandingkan dengan pre-test. Namun, hasil uji statistik menunjukkan nilai  $Z = 0,447$  dan  $p = 0,655$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, core stability exercise belum memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kekuatan otot core pada atlet golf, meskipun terdapat kecenderungan peningkatan secara deskriptif.

**Kata kunci:** core stability exercise; kekuatan otot inti; golf; fisioterapi olahraga; latihan

Correspondence author Annisa Zulfaturahmah, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.. E-Mail: [zulfatur15@gmail.com](mailto:zulfatur15@gmail.com)

---

Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## DAFTAR ISI

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| HALAMAN JUDUL.....                                                           | i   |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                                                      | ii  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                                      | iii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....                                    | iv  |
| KATA PENGANTAR.....                                                          | v   |
| ABSTRACT.....                                                                | x   |
| ABSTRAK.....                                                                 | xi  |
| DAFTAR ISI.....                                                              | xii |
| DAFTAR TABEL.....                                                            | xiv |
| DAFTAR BAGAN.....                                                            | xv  |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                           | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                                       | 1   |
| A. Latar Belakang.....                                                       | 1   |
| B. Rumusan Masalah.....                                                      | 5   |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                    | 5   |
| D. Manfaat Penelitian.....                                                   | 5   |
| E. Keaslian Penelitian.....                                                  | 8   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                                 | 13  |
| A. <i>Core Stability Exercise</i> .....                                      | 13  |
| B. Kekuatan Otot Core.....                                                   | 17  |
| C. <i>Golf</i> .....                                                         | 19  |
| D. Pengaruh <i>Core Stability Exercise</i> terhadap Kekuatan Otot Core ..... | 21  |
| BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....                                  | 23  |
| A. Kerangka Konsep .....                                                     | 23  |
| B. Hipotesis .....                                                           | 24  |
| BAB IV METODE PENELITIAN .....                                               | 25  |
| A. Desain Penelitian.....                                                    | 25  |
| B. Kerangka Penelitian.....                                                  | 26  |
| C. Populasi, Sampel dan Sampling .....                                       | 27  |
| D. Variabel Penelitian.....                                                  | 28  |

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| E. Definisi Operasional .....                                                        | 28 |
| F. Tempat Penelitian .....                                                           | 30 |
| G. Waktu Penelitian.....                                                             | 30 |
| H. Etika Penelitian.....                                                             | 30 |
| I. Instrumen Pengumpulan Data .....                                                  | 31 |
| J. Prosedur Pengumpulan Data .....                                                   | 32 |
| K. Tahap Pengelolaan Data .....                                                      | 34 |
| L. Analisis Data.....                                                                | 35 |
| BAB V HASIL PENELITIAN.....                                                          | 38 |
| A. Karakteristik Responden.....                                                      | 38 |
| B. Hasil Analisa Data .....                                                          | 43 |
| BAB VI PEMBAHASAN.....                                                               | 46 |
| A. Karakteristik Sampel .....                                                        | 46 |
| B. Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan<br>Otot Core ..... | 52 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                                                     | 54 |
| D. Implikasi .....                                                                   | 55 |
| BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....                                                    | 57 |
| A. Kesimpulan.....                                                                   | 57 |
| B. Saran .....                                                                       | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                                                  | 60 |
| LAMPIRAN.....                                                                        | 64 |

## DAFTAR TABEL

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....  | 8  |
| Tabel 4.1 Definisi Operasional..... | 28 |





## DAFTAR BAGAN

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian..... | 22 |
| Bagan 4.1 Desain Penelitian .....         | 23 |
| Bagan 4.2 Kerangka Penelitian.....        | 24 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Plank.....                         | 15 |
| Gambar 2.2 Side Plank.....                    | 15 |
| Gambar 2.3 Bird Dog.....                      | 16 |
| Gambar 2.4 Medicine ball rotation throws..... | 16 |
| Gambar 2.5 Penggunaan Bosu.....               | 17 |



## DAFTAR PUSTAKA

- Annur, Muhammaad Safiq Saiful. Mohd Aizzat, Radzi, Noor Azila Azreen MD, Kasim, Nurul Ain Abu, Ismail, Shariman Ismandi, Hassan, Hosni. (2022). Realationship between selected physical fitness indicators and golf performances among elite university golfers. *Journal Of Physical Education and Sport*, 2420-2426.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka cipta.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. In *Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan* (Vol. 307).
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan (Cetakan VI). In *Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta*.
- Rizal, R. M., & Pasundan, S. (2021). *Pengaruh Endurance Terhadap Keterampilan Bermain Golf*.
- Sari, A., Dahlan, D., Tuhumury, R. A. N., Prayitno, Y., Siegers, W., Supiyanto, S., & Werdhani, A. S. (2023). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian* (1st ed., Vol. 1). CV Angkasa Pelangi.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono, S. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. In *Bandung: Alfabeta*.
- Akuthota, V., & Nadler, S. F. (2004). Core strengthening. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(3), S86–S92.
- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., & Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. *Current Sports Medicine Reports*, 7(1), 39–44.
- Anderson, K., & Behm, D. G. (2005). Maintenance of EMG activity and loss of force output. *European Journal of Applied Physiology*, 95(4), 345–354.
- Annur, M. S. S., et al. (2022). Relationship between selected physical fitness indicators and golf performances among elite university golfers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2420–2426.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Behm, D. G., & Anderson, K. G. (2006). The role of instability with resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 716–722.
- Behm, D. G., & Colado, J. C. (2018). The effectiveness of resistance training using unstable surfaces. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(2), 226–241.
- Behm, D. G., Drinkwater, E. J., Willardson, J. M., & Cowley, P. M. (2010). The use of instability to train the core musculature. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(1), 91–108.
- Bliss, L. S., & Teeple, P. (2005). Core stability and athletic performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 312–318.
- Borghuis, J., Hof, A. L., & Lemmink, K. A. (2018). The importance of sensory-motor control

- in providing core stability. *Sports Medicine*, 38(11), 893–916.
- Cabri, J., Sousa, J. P., Kots, M., & Barreiros, J. (2016). Golf-related injuries. *European Journal of Sport Science*, 9(6), 353–366.
- Clark, M. A., Lucett, S. C., & Sutton, B. G. (2017). *NASM Essentials of Corrective Exercise Training*. Jones & Bartlett.
- Cook, G. (2010). *Movement: Functional Movement Systems*. On Target Publications.
- Cresswell, A. G., Grundström, H., & Thorstensson, A. (1992). Observations on intra-abdominal pressure. *European Journal of Applied Physiology*, 65(4), 315–320.
- Evans, K., Refshauge, K., Adams, R., & Aliprandi, L. (2015). Predictors of low back pain in golfers. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 799–804.
- Gosheger, G., Liem, D., Ludwig, K., Greshake, O., & Winkelmann, W. (2015). Injuries and overuse syndromes in golf. *American Journal of Sports Medicine*, 31(3), 438–443.
- Granacher, U., Schellbach, J., Klein, K., et al. (2014). Effects of core strength training. *Sports Medicine*, 44(1), 27–46.
- Heneghan, N. R., Baker, G., & Thomas, K. (2019). Core stability and neuromuscular control. *Journal of Physiotherapy*, 65(2), 80–88.
- Hodges, P. W., & Richardson, C. A. (1996). Inefficient muscular stabilization. *Spine*, 21(22), 2640–2650.
- Hodges, P. W., & Richardson, C. A. (1997). Contraction of the abdominal muscles. *Spine*, 22(13), 1340–1344.
- Hodges, P. W., & Moseley, G. L. (2003). Pain and motor control. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 13(4), 361–370.
- Hume, P. A., Keogh, J., & Reid, D. (2015). Biomechanics in golf performance. *Sports Medicine*, 35(5), 429–449.
- Huxel Bliven, K. C., & Anderson, B. E. (2013). Core stability training for injury prevention. *Sports Health*, 5(6), 514–522.
- Imai, A., Kaneoka, K., Okubo, Y., & Shiraki, H. (2010). Trunk muscle activity. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 40(6), 369–376.
- Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). Core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189–198.
- Kibler, W. B., Sciascia, A., & Wilkes, T. (2012). Scapular dyskinesis and core stability. *British Journal of Sports Medicine*, 46(13), 923–929.
- Koumantakis, G. A., Watson, P. J., & Oldham, J. A. (2005). Trunk muscle stabilization training. *Spine*, 30(14), 1630–1637.
- Lederman, E. (2018). The myth of core stability. *Journal of Bodywork and Movement*

*Therapies*, 14(1), 84–98.

- Lim, J. H., & Kim, Y. J. (2017). Effects of core stability training on golf performance. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(10), 1870–1873.
- Marshall, P. W., & Murphy, B. A. (2005). Core stability exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(3), 551–558.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.
- McGill, S. M. (2007). *Ultimate Back Fitness and Performance*. Backfitpro.
- McGill, S. M. (2015). *Low Back Disorders*. Human Kinetics.
- Myers, J., Lephart, S., Tsai, Y., et al. (2014). Golf swing biomechanics. *Journal of Sports Sciences*.
- Nesser, T. W., Huxel, K. C., Tincher, J. L., & Okada, T. (2008). Relationship between core stability. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Okada, T., Huxel, K. C., & Nesser, T. W. (2011). Relationship between core stability. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Panjabi, M. (1992). Stabilizing system of spine. *Journal of Spinal Disorders*.
- Reed, C. A., Ford, K. R., Myer, G. D., & Hewett, T. E. (2012). Core stability relationship. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Santoso, H., & Putra, I. (2021). Perbedaan pengaruh latihan core muscle. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Sari, A., Dahlan, D., Tuhumury, R. A. N., et al. (2023). *Dasar-dasar metodologi penelitian*. CV Angkasa Pelangi.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2019). Pengaruh latihan core stability plank. *Jurnal Penjas*.
- Sato, K., & Mokha, M. (2009). Core strength training influence. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sweeney, M., Mills, P., & Alderson, J. (2017). Golf swing kinematics. *Sports Biomechanics*.
- Thompson, C. J., & Schabort, E. J. (2009). Strength and conditioning for golf. *Sports Medicine*.
- Wachid, A., et al. (2017). Core stability dynamic training. *Jurnal Olahraga*.
- Wells, G. D., Elmi, M., & Thomas, S. (2011). Golf performance physiology. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Willardson, J. M. (2007). Core stability training. *Journal of Strength and Conditioning*

*Research.*

Willardson, J. M. (2008). Core stability training applications. *Sports Medicine*.

Santoso, H., & Putra, I. (2021). Perbedaan pengaruh latihan core muscle (variasi plank dan sit up) terhadap keterampilan throw in pada siswa SSB Harapan Bangsa. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1)

Sari, D. P., & Nugroho, A. (2019). Pengaruh latihan core stability plank dan core stability superman terhadap kekuatan otot perut dan keseimbangan. *Jurnal Penjas*, 7(1).

Sari, A., Dahlan, D., Tuhumury, R. A. N., Prayitno, Y., Siegers, W., Supiyanto, S., & Werdhani, A. S. (2023). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian* (1st ed., Vol. 1). CV Angkasa Pelangi.

Wachid, A., et al. (2017). The effect of core stability dynamic and medicine ball training to enhancement leg muscle strength, abdominal muscle strength, and balance. *Jurnal Olahraga*, 15(2), 4568–4699.





# FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UMM  
est. 1964

UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

### HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : ANNISA ZULFATURAHMAH

NIM : 202210490311116

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Naskah : PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY EXERCISE

TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT CORE PADA ATLET UKM UMM  
GOLF CLUB

Jenis Naskah : Skripsi / Artikel Ilmiah

Keperluan : Mengikuti Ujian Seminar Hasil Skripsi

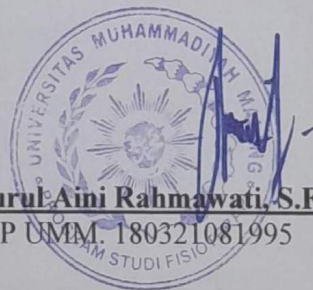
Hasilnya dinyatakan : Memenuhi Syarat

| No | Jenis Naskah                             | Maksimum Kesamaan | Hasil Deteksi |
|----|------------------------------------------|-------------------|---------------|
| 1  | Bab 1 (Pendahuluan)                      | 10 %              | 6%            |
| 2  | Bab 2 (Tinjauan Pustaka)                 | 25 %              | 0%            |
| 3  | Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi) | 35 %              | 3%            |
| 4  | Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)           | 15 %              | 4%            |
| 5  | Bab 7 (Kesimpulan & Saran)               | 5 %               | 15%           |
| 6  | Artikel Ilmiah                           | 15 %              | %             |

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 1 April 2026

Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES  
UMM



Nurul Aini Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed  
NIP UMM. 180321081995



#### Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

#### Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

#### Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id