

ANALISIS PROFIL *CORE STABILITY* MENGGUNAKAN *POREARM PLANK TEST* PADA PEMAIN KLUB FUTSAL TOREAN DI KABUPATEN LOMBOK UTARA TAHUN 2026

Budi Kartono¹, Muhammad Salabi², Elya Wibawa Syarifuddin³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat,
Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: budikartono537@undikma.ac.id, ¹ elyawibawa@undikma.ac.id,
muhamadsalabi@undikma.ac.id³

Diterima: 10/07/2026; Direvisi: 14/07/2026; Diterbitkan: 04/09/2026

ABSTRAK

Kemampuan *core stability* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh, stabilitas postur, dan efektivitas gerakan pemain futsal selama latihan maupun pertandingan. Hasil pengamatan awal di Klub Futsal Torean menunjukkan adanya perbedaan kemampuan pemain dalam mempertahankan stabilitas tubuh ketika intensitas permainan meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kemampuan *core stability* pemain Klub Futsal Torean. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif. Seluruh pemain Klub Futsal Torean dijadikan subjek penelitian menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes *core stability* sesuai prosedur pengukuran yang telah ditetapkan, kemudian hasilnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk nilai rata-rata, persentase, dan kategori kemampuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori baik, namun masih ditemukan pemain yang termasuk dalam kategori cukup, kurang, dan sangat kurang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan *core stability* pemain belum merata sehingga masih diperlukan program latihan fisik yang lebih terarah dan berkesinambungan untuk meningkatkan stabilitas otot inti pada seluruh pemain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *core stability* pemain Klub Futsal Torean secara umum berada pada kategori baik, tetapi optimalisasi program latihan tetap diperlukan sebagai upaya meningkatkan kualitas performa dan mengurangi risiko cedera selama aktivitas olahraga.

Kata Kunci: *Futsal, Core Stability, Polusi, Stabilitas, Pertandingan*

ABSTRACT

Core stability is an essential component of physical fitness that contributes to body balance, postural stability, and movement efficiency during futsal training and competition. Preliminary observations at the Torean Futsal Club revealed differences in players' ability to maintain body stability as game intensity increased. This study aimed to describe the *core stability* level of players at the Torean Futsal Club. The research employed a quantitative approach using a descriptive research design. All players of the Torean Futsal Club were included as research participants through a total sampling technique. Data were collected using a standardized *core stability* test and analyzed using descriptive statistics, including mean scores, percentages, and performance categories. The findings indicated that most players were classified in the good category; however, several players were still categorized as fair, poor, and very poor. These results suggest that the players' *core stability* levels have not yet been evenly developed, indicating the need for more

Copyright (c) 2026 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik



<https://doi.org/10.51878/academia.v6i4.13921>

structured and continuous physical training programs to improve trunk stability among all players. In conclusion, the overall *core stability* level of Torean Futsal Club players falls within the good category, although further optimization of training programs is necessary to enhance athletic performance and reduce the risk of sports-related injuries.

Keywords: *Futsal, Core Stability, Stability, Match*

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik permainan cepat, dinamis, serta menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang terintegrasi. Intensitas permainan yang tinggi menyebabkan pemain harus mampu melakukan akselerasi, deselerasi, perubahan arah, serta transisi menyerang dan bertahan secara berulang dalam waktu yang relatif singkat. Kondisi tersebut mengharuskan setiap pemain memiliki komponen kondisi fisik yang optimal agar mampu mempertahankan performa sepanjang pertandingan. Program latihan kondisi fisik yang terencana menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas performa atlet, karena kemampuan fisik yang baik akan mendukung pelaksanaan keterampilan teknik dan strategi permainan secara efektif. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa latihan kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam pembinaan prestasi futsal karena berpengaruh terhadap kemampuan pemain dalam memenuhi tuntutan permainan yang berintensitas tinggi (Pratama et al., 2025).

Salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam menunjang performa atlet adalah *core stability*. *Core stability* mengacu pada kemampuan otot-otot inti tubuh yang meliputi otot abdomen, punggung bawah, panggul, dan pinggul dalam menjaga stabilitas batang tubuh selama melakukan berbagai aktivitas gerak. Kemampuan tersebut berperan sebagai pusat pengendali gerakan yang memungkinkan tubuh mempertahankan keseimbangan, koordinasi, dan efisiensi gerak ketika menerima maupun menghasilkan gaya. Individu yang memiliki *core stability* yang baik cenderung mampu mempertahankan postur tubuh secara optimal sehingga menghasilkan gerakan yang lebih efektif dan efisien. Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan *core stability* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh, sehingga komponen ini menjadi salah satu aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan kondisi fisik atlet (Anugrah et al., 2023).

Kemampuan *core stability* tidak hanya berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh, tetapi juga mendukung berbagai komponen biomotor yang menentukan performa atlet pada cabang olahraga permainan. Stabilitas otot inti yang baik memungkinkan terjadinya transfer gaya secara optimal antara ekstremitas atas dan bawah sehingga gerakan seperti berlari, menendang, melompat, dan mengubah arah dapat dilakukan dengan lebih efisien. Dalam permainan futsal yang menuntut perubahan arah secara cepat, kemampuan tersebut menjadi faktor penting untuk mempertahankan kontrol tubuh tanpa kehilangan keseimbangan. Keseimbangan merupakan salah satu komponen fisik yang berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh selama melakukan aktivitas olahraga, sehingga atlet dengan tingkat keseimbangan yang baik cenderung mampu mengontrol gerakan secara lebih efektif dalam berbagai situasi permainan (Jasri et al., 2026). Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan perubahan arah atlet dipengaruhi oleh kualitas komponen fisik yang berkaitan dengan stabilitas tubuh dan kemampuan menghasilkan gaya secara efektif, sehingga pengembangan *core stability* menjadi bagian penting dalam peningkatan performa olahraga (Aziz & Irawati, 2025). Selain itu, latihan *core stability* juga terbukti mampu

meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot inti sehingga mendukung pelaksanaan gerak olahraga yang lebih optimal (Khotijah et al., 2023).

Selain berkontribusi terhadap peningkatan performa, *core stability* juga berperan penting dalam mengurangi risiko cedera selama aktivitas olahraga. Stabilitas batang tubuh yang baik membantu atlet mempertahankan posisi tubuh ketika menerima benturan, melakukan pendaratan setelah lompatan, maupun saat melakukan perubahan arah secara tiba-tiba. Sebaliknya, kelemahan pada otot inti dapat menyebabkan kontrol gerak menurun sehingga meningkatkan beban pada sendi dan jaringan penyangga tubuh yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan cedera. Pada cabang olahraga futsal, cedera ekstremitas bawah, terutama *ankle sprain*, masih menjadi salah satu cedera yang paling sering dialami pemain akibat tingginya intensitas kontak dan perubahan arah selama pertandingan (Azhar & Zoraya, 2025). Oleh karena itu, latihan yang berorientasi pada peningkatan *core stability* perlu menjadi bagian dari program pembinaan fisik karena terbukti mampu meningkatkan kontrol postural dan stabilitas fungsional yang mendukung performa sekaligus membantu meminimalkan risiko cedera pada atlet (Rahmat, 2026).

Evaluasi kondisi fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembinaan olahraga karena memberikan informasi objektif mengenai tingkat kemampuan atlet serta efektivitas program latihan yang telah dilaksanakan. Hasil evaluasi dapat dijadikan dasar bagi pelatih untuk mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan atlet sehingga penyusunan program latihan berikutnya dapat dilakukan secara lebih terarah sesuai kebutuhan individu maupun tim. Pelaksanaan evaluasi yang sistematis juga memungkinkan proses pembinaan berlangsung secara berkelanjutan melalui pemantauan perkembangan kemampuan fisik atlet dari waktu ke waktu. Penelitian mengenai evaluasi program latihan menunjukkan bahwa proses pengukuran dan penilaian kondisi fisik memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan program pembinaan prestasi olahraga karena menjadi dasar dalam pengambilan keputusan oleh pelatih (Tumaloto et al., 2024). Oleh sebab itu, pengukuran *core stability* perlu menjadi bagian dari evaluasi rutin agar pelatih memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi fisik pemain sebelum menyusun program latihan lanjutan.

Meskipun penting, evaluasi terhadap kemampuan *core stability* masih belum menjadi bagian dari proses pembinaan rutin di berbagai klub olahraga, termasuk di Klub Futsal Torean. Berdasarkan hasil observasi awal, pelaksanaan latihan lebih banyak diarahkan pada peningkatan keterampilan teknik, pola permainan, dan kebugaran umum, sedangkan pengukuran kemampuan otot inti belum dilakukan secara terstruktur menggunakan instrumen yang objektif. Kondisi tersebut menyebabkan pelatih belum memiliki informasi yang akurat mengenai tingkat *core stability* masing-masing pemain sebagai dasar penyusunan program latihan fisik yang lebih spesifik. Akibatnya, masih terlihat adanya perbedaan kemampuan pemain dalam mempertahankan keseimbangan tubuh, stabilitas postur, serta kontrol gerakan ketika intensitas latihan maupun pertandingan meningkat. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pada cabang olahraga permainan sering kali belum berkembang secara merata sehingga diperlukan evaluasi yang komprehensif untuk mengidentifikasi aspek-aspek fisik yang masih memerlukan peningkatan (Kharisma & Faruk, 2022).

Penelitian mengenai *core stability* telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar masih berfokus pada pengaruh program latihan terhadap peningkatan kemampuan fisik maupun performa atlet. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan *core stability* mampu meningkatkan daya tahan otot inti, kekuatan otot, kemampuan melompat, serta kualitas gerak pada berbagai cabang

olahraga. Penelitian lain juga melaporkan bahwa latihan rotasi tubuh efektif dalam meningkatkan daya tahan otot perut dan otot inti sebagai komponen utama stabilitas tubuh (Tyas et al., 2024). Selain itu, kombinasi latihan *core plank knee to elbow* terbukti memberikan kontribusi terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet (Triyanita, 2023). Temuan lainnya menunjukkan bahwa latihan *core stability* berpengaruh positif terhadap peningkatan kekuatan lompatan pada atlet bola voli, sehingga menguatkan pentingnya pengembangan otot inti dalam menunjang performa olahraga (Hidayatulloh & Mushofi, 2026). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak menitikberatkan pada efektivitas intervensi latihan, sedangkan kajian yang mendeskripsikan profil kemampuan *core stability* atlet sebagai dasar evaluasi program latihan, khususnya pada pemain futsal tingkat klub, masih relatif terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) karena berfokus pada penyusunan profil kemampuan *core stability* pemain Klub Futsal Torean melalui pengukuran menggunakan *Forearm Plank Test* sebagai instrumen evaluasi kondisi fisik. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan data objektif mengenai tingkat kemampuan *core stability* setiap pemain sehingga pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih tepat sasaran berdasarkan hasil pengukuran. Pengembangan kemampuan fisik yang didasarkan pada hasil evaluasi objektif diyakini akan memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas performa atlet secara berkelanjutan, termasuk dalam aspek keseimbangan, kontrol gerak, dan kemampuan kinestetik (Zainuddin et al., 2025). Pentingnya pengembangan *core stability* juga didukung oleh temuan bahwa peningkatan stabilitas otot inti mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan eksplosif atlet, termasuk meningkatkan kekuatan lompatan yang menjadi salah satu indikator performa fisik dalam olahraga (Hidayatulloh & Mushofi, 2026). Di sisi lain, peningkatan kualitas kondisi fisik juga perlu diarahkan pada pengembangan komponen pendukung performa olahraga secara menyeluruh, termasuk kelentukan yang memiliki kontribusi terhadap efektivitas gerakan dalam berbagai cabang olahraga (Adi et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kemampuan *core stability* pemain Klub Futsal Torean. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terarah dan berkesinambungan untuk meningkatkan stabilitas otot inti serta mendukung kualitas performa pemain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kemampuan *core stability* pemain Klub Futsal Torean secara objektif tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada 26 Juli 2026 dengan melibatkan 15 pemain aktif Klub Futsal Torean sebagai sampel penelitian. Pengukuran kemampuan *core stability* dilakukan menggunakan *Forearm Plank Test*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes *Forearm Plank Test* untuk mengukur kemampuan *core stability* setiap pemain. Sebelum pelaksanaan tes, seluruh peserta memperoleh penjelasan mengenai prosedur pengujian, melakukan pemanasan, kemudian melaksanakan tes sesuai standar pelaksanaan hingga tidak mampu mempertahankan posisi plank yang benar. Waktu bertahan setiap pemain dicatat dalam satuan detik sebagai data penelitian dan selanjutnya dikelompokkan berdasarkan kategori kemampuan yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, standar deviasi, frekuensi, dan persentase pada setiap kategori kemampuan *core*

stability. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diinterpretasikan untuk memberikan gambaran mengenai profil kemampuan *core stability* pemain Klub Futsal Torean. Tahapan penelitian meliputi persiapan instrumen, pelaksanaan pengukuran, pengolahan data, analisis hasil, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi kondisi *core stability* pemain serta memberikan rekomendasi dalam penyusunan program latihan fisik yang lebih terarah sesuai dengan kebutuhan atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *core stability* pemain Klub Futsal Torean berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Forearm Plank Test*. Pengukuran dilakukan terhadap seluruh pemain yang menjadi sampel penelitian sehingga diperoleh data yang menggambarkan kemampuan *core stability* masing-masing pemain secara objektif. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui karakteristik umum hasil pengukuran sebelum dilakukan pengelompokan berdasarkan kategori kemampuan. Analisis statistik deskriptif meliputi jumlah sampel, nilai maksimum, nilai minimum, nilai rata-rata, median, dan standar deviasi. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Forearm Plank Test Pemain Klub Futsal Torean

Statistik	Nilai
Jumlah Sampel	15
Nilai Tertinggi	138 detik
Nilai Terendah	28 detik
Rata-rata	82,7 detik
Median	84 detik
Standar Deviasi	29,4

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa kemampuan *core stability* pemain Klub Futsal Torean memiliki variasi yang cukup besar. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mempertahankan posisi *forearm plank* belum dimiliki secara merata oleh seluruh pemain. Perbedaan kemampuan tersebut menunjukkan adanya variasi kondisi fisik, khususnya pada kekuatan dan daya tahan otot inti yang berperan dalam menjaga stabilitas tubuh. Informasi mengenai karakteristik data ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi *core stability* pemain secara keseluruhan sebelum dilakukan analisis berdasarkan kategori kemampuan. Oleh karena itu, pengelompokan kemampuan *core stability* diperlukan agar distribusi tingkat kemampuan setiap pemain dapat diketahui secara lebih jelas.

Selanjutnya, hasil pengukuran *Forearm Plank Test* dikelompokkan ke dalam lima kategori kemampuan, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Pengelompokan ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai penyebaran tingkat kemampuan *core stability* pemain sehingga lebih mudah diinterpretasikan. Penyajian distribusi frekuensi dan persentase juga memudahkan pelatih dalam mengidentifikasi kelompok pemain yang memerlukan perhatian lebih dalam penyusunan program latihan fisik. Selain itu, distribusi kategori memberikan informasi

mengenai kecenderungan tingkat kemampuan *core stability* pada seluruh pemain Klub Futsal Torean. Hasil distribusi kemampuan *core stability* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kemampuan Core Stability Pemain Klub Futsal Torean

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	2	13,3
Baik	5	33,3
Cukup	4	26,7
Kurang	3	20,0
Sangat Kurang	1	6,7
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 2, distribusi kemampuan *core stability* menunjukkan bahwa kemampuan pemain tidak berada pada satu kategori yang sama, tetapi tersebar pada seluruh kategori penilaian. Kecenderungan hasil memperlihatkan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki kemampuan *core stability* yang relatif baik, meskipun masih terdapat beberapa pemain yang berada pada kategori cukup, kurang, dan sangat kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan *core stability* antar pemain masih belum merata sehingga masih diperlukan upaya peningkatan bagi pemain yang memiliki kemampuan di bawah kategori baik. Hasil distribusi tersebut juga memberikan gambaran bahwa program latihan yang telah dilaksanakan mampu menghasilkan kemampuan *core stability* yang baik pada sebagian pemain, tetapi belum memberikan hasil yang optimal bagi seluruh anggota tim. Oleh karena itu, hasil distribusi kategori ini menjadi dasar untuk mengidentifikasi kebutuhan latihan yang lebih spesifik sesuai dengan kondisi fisik masing-masing pemain sebelum dilakukan pembahasan lebih lanjut mengenai makna temuan penelitian.

Hasil pengelompokan kemampuan *core stability* menunjukkan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki kemampuan yang berada pada kategori baik, namun penyebaran data pada kategori lainnya mengindikasikan bahwa kondisi fisik pemain belum sepenuhnya seragam. Variasi kemampuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan kapasitas otot inti dalam mempertahankan stabilitas tubuh selama melakukan kontraksi isometrik pada *Forearm Plank Test*. Perbedaan ini memberikan gambaran bahwa setiap pemain memiliki tingkat kesiapan fisik yang berbeda, khususnya pada aspek kekuatan dan daya tahan otot inti. Temuan tersebut menjadi informasi penting bagi pelatih dalam mengidentifikasi kondisi fisik awal pemain sebelum menyusun program latihan yang lebih terarah. Dengan demikian, hasil pengukuran tidak hanya menggambarkan tingkat kemampuan *core stability*, tetapi juga memberikan dasar objektif dalam proses evaluasi kondisi fisik pemain.

Berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh, terlihat bahwa masih terdapat pemain yang berada pada kategori cukup, kurang, dan sangat kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan *core stability* belum berkembang secara optimal pada seluruh pemain sehingga diperlukan perhatian khusus dalam proses pembinaan fisik. Perbedaan tingkat kemampuan tersebut mengindikasikan bahwa kebutuhan latihan setiap pemain tidak dapat disamakan, melainkan perlu disesuaikan dengan hasil evaluasi yang telah diperoleh. Informasi ini memberikan

manfaat bagi pelatih untuk menentukan prioritas latihan bagi pemain yang masih memiliki kemampuan *core stability* relatif rendah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih individual dan berorientasi pada kebutuhan masing-masing pemain.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memberikan gambaran mengenai profil *core stability* pemain Klub Futsal Torean berdasarkan *Forearm Plank Test*. Profil tersebut menunjukkan bahwa kondisi *core stability* pemain berada pada tingkat yang bervariasi sehingga masih terdapat peluang untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik melalui program latihan yang lebih sistematis. Data yang diperoleh juga menunjukkan bahwa evaluasi menggunakan *Forearm Plank Test* mampu memberikan informasi yang objektif mengenai kemampuan otot inti pemain. Informasi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai data awal dalam proses monitoring perkembangan kondisi fisik pada periode latihan berikutnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan evaluasi kondisi fisik secara berkala sebagai bagian dari proses pembinaan prestasi olahraga.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *core stability* pemain Klub Futsal Torean didominasi oleh kategori baik, meskipun masih terdapat pemain yang berada pada kategori cukup, kurang, dan sangat kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan otot inti pemain belum berkembang secara merata sehingga masih terdapat variasi kapasitas fisik antarindividu. Variasi tersebut tidak hanya mencerminkan perbedaan kekuatan otot inti, tetapi juga menunjukkan adanya perbedaan kemampuan dalam mempertahankan stabilitas tubuh selama aktivitas yang memerlukan kontrol postur. Dalam konteks futsal, kondisi tersebut menjadi penting karena *core stability* berperan sebagai pusat penghubung gerakan antara ekstremitas atas dan bawah sehingga mendukung efisiensi gerak saat berlari, mengubah arah, maupun melakukan tendangan. Temuan penelitian ini memperkuat hasil kajian yang menyatakan bahwa peningkatan performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan teknik, tetapi juga oleh kualitas program *strength and conditioning* yang mampu mengembangkan komponen kondisi fisik secara menyeluruh sebagai dasar pencapaian prestasi olahraga (Simatupan et al., 2025).

Dominannya kategori baik pada hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki kemampuan *core stability* yang memadai untuk mendukung aktivitas bermain futsal, namun hasil tersebut tidak dapat dimaknai bahwa seluruh pemain telah memiliki kesiapan fisik yang optimal. Keberadaan pemain pada kategori cukup, kurang, dan sangat kurang menunjukkan perlunya pendekatan latihan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan individu sehingga peningkatan kemampuan otot inti dapat berlangsung secara lebih efektif. *Core stability* merupakan komponen fisik yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara terencana, progresif, dan berkesinambungan sehingga adaptasi neuromuskular dapat berkembang secara optimal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan makna bahwa evaluasi kemampuan *core stability* tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur kondisi fisik, tetapi juga sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih tepat sasaran bagi setiap pemain. Interpretasi tersebut sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa variasi latihan *core stability* mampu meningkatkan kualitas performa gerak melalui peningkatan fungsi otot inti, sehingga pengembangan *core stability* perlu menjadi bagian penting dalam program pembinaan atlet (Isya & Irawan, 2026).

Kemampuan *core stability* yang diperoleh pemain pada penelitian ini juga dapat diinterpretasikan sebagai salah satu indikator kesiapan fisik dalam menunjang performa selama pertandingan. Otot inti yang stabil berfungsi menjaga posisi batang tubuh sehingga gerakan menjadi lebih efisien, terutama ketika pemain melakukan akselerasi, deselerasi, perubahan arah, maupun menerima kontak fisik dari lawan. Dengan demikian, pemain yang memiliki *core stability* lebih baik cenderung mampu mempertahankan kontrol tubuh secara optimal selama aktivitas permainan yang berlangsung dengan intensitas tinggi. Selain berkontribusi terhadap performa, kekuatan otot inti juga berperan dalam mengurangi risiko cedera pada ekstremitas bawah melalui peningkatan stabilitas tubuh saat melakukan gerakan dinamis. Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kekuatan otot inti yang diukur melalui *prone plank test* memberikan kontribusi dalam mengantisipasi risiko cedera pergelangan kaki (*ankle injury*) pada pemain sepak bola, sehingga penguatan *core stability* menjadi bagian penting dalam strategi pencegahan cedera atlet (Khasanah et al., 2023).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa kemampuan *core stability* perlu dipertahankan dan terus ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur. Keberadaan pemain pada kategori kemampuan yang berbeda mengindikasikan bahwa setiap atlet memerlukan beban latihan yang disesuaikan dengan hasil evaluasi kondisi fisiknya agar proses adaptasi berlangsung secara optimal. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah variasi latihan plank karena latihan tersebut mampu meningkatkan kekuatan otot inti secara bertahap dan mendukung stabilitas tubuh selama melakukan aktivitas olahraga. Peningkatan kemampuan otot inti tidak hanya berdampak pada kestabilan postur, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas gerakan atlet secara keseluruhan. Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang membuktikan bahwa variasi latihan plank memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kekuatan otot pada atlet, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif latihan dalam program pembinaan fisik yang berkelanjutan (Simamora et al., 2025).

Kemampuan *core stability* yang diperoleh pemain pada penelitian ini tidak dapat dipisahkan dari kualitas program latihan fisik yang dijalankan selama proses pembinaan. Program latihan yang disusun secara sistematis akan memberikan stimulus yang tepat terhadap perkembangan berbagai komponen kondisi fisik, termasuk kekuatan dan daya tahan otot inti. Sebaliknya, program latihan yang belum terencana secara optimal dapat menyebabkan perkembangan kemampuan fisik antar pemain menjadi tidak merata. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa evaluasi kemampuan *core stability* perlu dijadikan sebagai salah satu dasar dalam merancang program latihan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan masing-masing pemain. Interpretasi tersebut didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa keberhasilan suatu program latihan sangat dipengaruhi oleh proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang dilakukan secara berkesinambungan sehingga mampu meningkatkan kualitas kinerja peserta pelatihan (Indriyani, 2026). Selain itu, efektivitas suatu program pelatihan juga ditentukan oleh kesesuaian materi latihan dengan kebutuhan peserta sehingga hasil yang dicapai menjadi lebih optimal (Palangan et al., 2026).

Selain sebagai dasar penyusunan program latihan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *core stability* memiliki implikasi yang lebih luas terhadap efisiensi gerak, stabilitas postur, fungsi muskuloskeletal, dan pencegahan cedera pada atlet. Stabilitas otot inti yang baik memungkinkan tubuh mempertahankan posisi biomekanik yang optimal sehingga distribusi gaya selama bergerak menjadi lebih efisien dan beban pada struktur tulang belakang maupun panggul

dapat diminimalkan. Kondisi tersebut tidak hanya mendukung performa olahraga, tetapi juga berkontribusi terhadap pemeliharaan fungsi gerak dan pengurangan keluhan muskuloskeletal melalui peningkatan kontrol neuromuskular. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *core stability* mampu meningkatkan fungsi gerak sekaligus menurunkan keluhan pada individu dengan *non-specific low back pain*, sehingga memperlihatkan pentingnya penguatan otot inti dalam menjaga stabilitas tubuh selama aktivitas fungsional (Napitu et al., 2026). Temuan serupa juga dilaporkan bahwa *core stability exercise* efektif mengurangi intensitas *low back pain* melalui peningkatan kekuatan dan stabilitas otot inti, sehingga prinsip latihan tersebut dapat diadaptasi dalam pembinaan olahraga sebagai upaya preventif untuk menjaga kualitas gerak atlet (Sari & Wulandari, 2026). Selanjutnya, dari perspektif biomekanika olahraga, efisiensi gerakan yang didukung oleh stabilitas tubuh yang baik akan berkontribusi terhadap peningkatan performa sekaligus menurunkan risiko cedera selama aktivitas olahraga (Frendi et al., 2026).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pelatih Klub Futsal Torean dalam menyusun program pembinaan kondisi fisik yang lebih terarah dan berbasis hasil evaluasi. Pemain yang masih berada pada kategori cukup, kurang, dan sangat kurang memerlukan perhatian khusus melalui latihan penguatan otot inti yang dilakukan secara bertahap, terukur, dan berkesinambungan. Program latihan tersebut dapat dipadukan dengan latihan kondisi fisik lainnya, seperti latihan daya tahan aerobik dan latihan kelincahan, sehingga mampu mendukung tuntutan permainan futsal yang berlangsung dengan intensitas tinggi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas fisik melalui latihan yang terstruktur mampu mendukung performa pemain futsal, baik dari aspek daya tahan maupun kemampuan melakukan gerakan cepat dan perubahan arah selama pertandingan (Saputra et al., 2022). Hasil penelitian lain juga menjelaskan bahwa latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan gerak spesifik memberikan kontribusi terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal sebagai salah satu komponen penting dalam performa pertandingan (Bernhardin & Fauzi, 2022). Oleh karena itu, evaluasi *core stability* menggunakan *Forearm Plank Test* dapat dijadikan sebagai bagian dari sistem monitoring kondisi fisik pemain sehingga pelatih mampu merancang program latihan yang lebih efektif, individual, dan berorientasi pada peningkatan prestasi secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

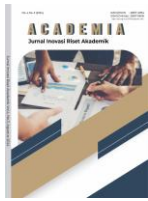
Penelitian ini berhasil memberikan gambaran mengenai profil *core stability* pemain Klub Futsal Torean di Kabupaten Lombok Utara melalui pengukuran menggunakan *Forearm Plank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *core stability* pemain belum sepenuhnya merata, meskipun sebagian besar pemain telah memiliki kemampuan yang berada pada kategori baik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kondisi otot inti setiap pemain masih bervariasi sehingga diperlukan pendekatan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Dengan demikian, evaluasi *core stability* dapat dijadikan sebagai salah satu indikator penting dalam mengidentifikasi kondisi fisik pemain sekaligus sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan berbasis hasil pengukuran objektif.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan informasi bagi pelatih bahwa penguatan *core stability* perlu menjadi bagian yang terintegrasi dalam program pembinaan fisik karena berkontribusi terhadap peningkatan keseimbangan, kontrol postur, efisiensi gerak, serta kesiapan pemain dalam menghadapi tuntutan permainan futsal. Pelaksanaan evaluasi secara berkala menggunakan *Forearm Plank Test* juga dapat dimanfaatkan untuk memantau perkembangan

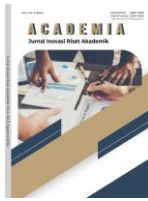
kondisi fisik pemain dan mengevaluasi efektivitas program latihan yang diterapkan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, mencakup kelompok usia atau tingkat kompetisi yang berbeda, serta menguji pengaruh berbagai bentuk latihan *core stability* terhadap komponen performa lain, seperti kelincahan, keseimbangan dinamis, kecepatan, daya ledak otot, dan pencegahan cedera. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah sekaligus acuan praktis dalam pengembangan program pembinaan kondisi fisik pemain futsal secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., & Ramadhan, I. (2023). Latihan kelentukan terhadap performa olahraga: Sebuah tinjauan pustaka sepak bola, futsal, bulutangkis dan renang. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 40–47. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8385206>
- Anugrah, T., Suhartini, B., Sukarmin, Y., & Simatupang, N. (2023). Literature review: Bagaimana kinerja latihan core stability dalam meningkatkan keseimbangan tubuh individu Down syndrome? *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 31–42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7504864>
- Azhar, A. A. B., & Zoraya, S. I. (2025). Karakteristik cedera ankle sprain pada pemain futsal mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar: Kajian deskriptif dan literatur ilmiah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 1283–1293. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i4.6210>
- Aziz, M. I. M., & Irawati, A. F. (2025). Hubungan panjang tungkai dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan berubah arah pada atlet bolabasket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(1), 52–59. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i1.2584>
- Bernhardin, D., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan bermain futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.157>
- Freudi, F. D., Ningsih, T. W. N. T. W., Simamora, F., Purba, Y. V. L. P., & Billah, S. A. (2026). Analisis teoretis biomekanika dalam optimalisasi gerak olahraga: Sebuah studi literatur mengenai efisiensi, teknik, dan pencegahan cedera. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(3), 632–643. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/4853>
- Hidayatulloh, M. M. R. N., & Mushofi, Y. (2026). Efektivitas latihan core stability terhadap kekuatan lompatan saat teknik block bolavoli. *Jurnal Penjakora*, 13(1), 68–77. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v13i1.113676>
- Indriyani, E. (2026). Analisis program pelatihan dan pengembangan dalam meningkatkan kinerja menggunakan metode *in-depth interview* pada karyawan PT Mangul Jaya Bekasi. *Jurnal Pengabdian Cendekia*, 2(1), 442–450. <https://pengabdiancendekia.com/index.php/JPC/article/view/94>
- Isya, R. P., & Irawan, R. (2026). Pengaruh variasi latihan core stability terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP. *Jurnal Gladiator*, 6(4), 894–906. <https://doi.org/10.24036/gldor2422011>
- Jasri, J., Didipu, M., Hadia, M. H., Manggopa, N., Dumoi, D. F. A., Madanun, S. H., & Balango, Z. (2026). Analisis tingkat keseimbangan (*balance*) mahasiswa Program Studi Pendidikan



- Kepelatihan Olahraga semester VI. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner*, 3(3), 732–736. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jrpi/article/view/39729>
- Kharisma, C., & Faruk, M. (2022). Analisis kondisi fisik tim futsal Maestro Putri Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 96–102. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/47669>
- Khasanah, F. N. S., Sugiyanto, S., & Riyadi, S. (2023). Prone plank test base core muscle strength contribution to anticipate the risk of ankle injury for soccer player. *Health Technologies*, 1(3), 46–53. <https://www.htj1.com/index.php/ht/article/view/71>
- Khotijah, S., Sudiana, I. K., & Sudarmada, I. N. (2023). Pengaruh pelatihan core stability terhadap keseimbangan dan kekuatan otot perut atlet putra ekstrakurikuler pencak silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 320–327. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.65939>
- Napitu, M. P., Sinaga, F. P., & Togatorop, M. (2026). Pengaruh latihan core stability terhadap penurunan nyeri dan peningkatan fungsi pada pasien *low back pain* non-spesifik. *Jurnal Pustaka Medika*, 5(1), 19–24. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamedika.v5i1.1741>
- Palangan, M., Jaya, A., & Pasae, Y. (2026). Efektivitas program pelatihan operator alat berat terhadap peningkatan kualitas kerja pada Dinas Pekerjaan Umum dan Tata Ruang Kabupaten Toraja Utara. *Journal Social Society*, 6(1), 60–69. <https://pusdig.my.id/jss/article/view/924>
- Pratama, R. A., Alfarizi, M., & Jatra, R. (2025). Survei latihan kondisi fisik dalam permainan futsal: Literature review. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(1), 142–153. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/3652>
- Rahmat, H. A. (2026). Efektivitas core stability exercise terhadap risiko jatuh pada lansia. *Indonesian Journal of Sport Physical Therapy (IJSPT)*, 2(1), 16–30. <https://doi.org/10.20344/x3c2s567>
- Saputra, D. I. M., Saleh, K., & Andra, Y. (2022). Pengaruh latihan fartlek dan interval terhadap peningkatan VO₂max pemain futsal Berkah United Merangin. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(2), 386–394. <https://www.ejournal.ummuba.ac.id/index.php/mp/article/view/1016>
- Sari, G. N., & Wulandari, R. (2026). Pengaruh core stability exercise terhadap intensitas *low back pain* pada petani di Desa Gabus Kabupaten Sragen. *Galen: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(1), 804–812. <https://galen.jurnalpustakacendekia.com/index.php/Galen/article/view/186>
- Simamora, U. D. O., Sinulingga, A., & Sitepu, I. D. (2025). The effect of plank exercise variations on arm muscle strength in junior male floor gymnasts athletes of the FGI Medan in 2025. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(3), 2780–2791. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i3.400>
- Simatupan, C. R. P., Tarigan, C. B., Sitinjak, D. R. F., Siregar, A. S., & Simanjuntak, R. E. (2025). SLR: Peran *strength and conditioning training* dalam peningkatan performa atlet bola basket. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(4), 552–570. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/4776>
- Triyanita, M. (2023). *Jump to box* kombinasi *core plank knee to elbow* terhadap power otot tungkai. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 2(2), Article 16. <https://scholarhub.ui.ac.id/jfti/vol2/iss2/16/>
- Tumaloto, E. H., Kadir, S. S., Ilham, A., & Syaputra, R. (2024). Evaluasi program latihan fisik atlet tenis meja. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 155–164.



<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/26978>

- Tyas, K., Maryati, S., & Rezha, M. (2024). Perbandingan pengaruh latihan *standing rotation* dengan *seated rotation* terhadap peningkatan daya tahan otot perut dan *core*. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 25–31. <https://jurnal.unigal.ac.id/JKP/article/view/11562>
- Zainuddin, M. S., Usman, A., & Zakaria, A. (2025). Optimalisasi performa sepak bola melalui latihan kinestetik terintegrasi. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(2), 214–224. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v5i2.149>