

## SUMMARY

# EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL

Created by DIAN MAULANA

**Subject** : EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE  
**Subject Alt** : EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE  
**Keyword** : EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL

### Description :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek penambahan core stability exercise pada latihan shuttle run terhadap peningkatan agility pada pemain futsal. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Universitas Esa Unggul pada tanggal 16 Juni 2011 sampai dengan tanggal 9 Agustus 2011.

Metode penelitian bersifat quasi eksperimental dan menggunakan teknik sampel random sampling. Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok perlakuan I diberi latihan Shuttle Run serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan penambahan core stability exercise pada latihan Shuttle Run. Agility adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Pemberian penambahan core stability exercise pada latihan shuttle run memberikan efek yang lebih bermakna dibanding dengan yang hanya diberikan latihan shuttle run terhadap peningkatan agility pada pemain futsal. Hal ini disebabkan karena terjadinya adaptasi neuromuskular pada latihan shuttle run dan adaptasi struktural pada core stability exercise. Hasil uji T-Test Independent selisih nilai akhir peningkatan agility pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II menunjukkan perbedaan efek yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai  $P = 0,020$  ( $P < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa penambahan core stability exercise pada latihan shuttle run mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan agility pada pemain futsal. Dengan demikian penambahan core stability exercise pada latihan shuttle run ini dapat digunakan sebagai solusi dan latihan dalam mendapatkan hasil peningkatan agility pada pemain futsal yang optimal.

**Contributor** : S Indra Lesmana,SKM,SSSt,FT,M.OR  
**Date Create** : 19/12/2013  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2007-65-020

**Collection** : 2007-65-020  
**Source** : Perpustakaan Esa Unggul  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : Copyright @2013 by UEU Library

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor