

## SUMMARY

# PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA LARI ZIG-ZAG LEBIH MENINGKATKAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL

Created by Afriansyah

**Subject** : PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE  
**Subject Alt** : PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE  
**Keyword** : CORE STABILITY EXERCISE; LARI ZIG-ZAG; AGILITY; PEMAIN FUTSAL;

### Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penambahan core stability exercise pada latihan lari zig zag terhadap peningkatan agility pada pemain futsal. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal dengan UKM futsal Universitas Esa Unggul.

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 lari zig zag serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan penambahan core stability exercise dan lari zig zag. Agility adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Pemberian penambahan core stability exercise pada latihan lari zig zag memberikan efek yang lebih bermakna dibanding dengan yang hanya diberikan lari zig zag terhadap peningkatan agility pada pemain sepakbola. Hal ini disebabkan karena terjadinya adaptasi neuromuskular pada latihan lari zig zag 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  $P = 0,047$  ( $P < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa penambahan core stability exercise pada latihan lari zig zag mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan agility pada pemain futsal. Dengan demikian penambahan core stability exercise pada latihan lari zig zag ini dapat digunakan sebagai solusi dan latihan dalam mendapatkan hasil peningkatan agility pada pemain futsal yang optimal.

**Date Create** : 27/01/2014  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2009-65-090  
**Collection** : 2009-65-090  
**Source** : Perpustakaan Esa Unggul  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul

**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : Copyright @2014 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