

## SUMMARY

# EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA CONE DRILL EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL

Created by BIMA ANDIKA PRATAMA

**Subject** : EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA  
CONE DRILL EXERCISE

**Subject Alt** : EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA  
CONE DRILL EXERCISE

**Keyword** : core stability; cone drill; peningkatan agility

### Description :

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efek penambahan core stability exercise pada Cone Drill Exercise terhadap peningkatan agility pada pemain futsal.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan voli dan basket Universitas Esa Unggul pada tanggal 10 juli 2012 sampai dengan 10 agustus 2012.

Metode penelitian bersifat eksperimen dan menggunakan pre-test post-test control group design. Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok kontrol diberi latihan Cone Drill Exercise serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan yang diberikan penambahan core stability exercise pada Cone Drill Exercise. Agility adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Pemberian penambahan core stability exercise pada Cone Drill Exercise memberikan efek yang lebih bermakna dibanding dengan yang hanya diberikan pada Cone Drill Exercise saja, terhadap peningkatan agility pada pemain futsal. Hal ini disebabkan karena terjadinya adaptasi neuromuskular pada Cone Drill Exercise dan adaptasi struktural pada core stability exercise. Hasil uji T-Test Independentselisi nilai akhir peningkatan agility pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan efek yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa penambahan core stability exercise pada Cone Drill Exercise mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan agility pada pemain futsal. Dengan demikian penambahan core stability exercise pada Cone Drill Exercise ini dapat digunakan sebagai improvisasi pada latihan futsal dalam mendapatkan hasil peningkatan agility pada pemain futsal yang optimal.

**Date Create** : 07/09/2013

**Type** : Text

**Format** : pdf

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-200865038

**Collection** : 200865038

**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