



ABSTRAK

PENAMBAHAN *CORE STABILITY EXERCISE* PADA *PLYOMETRIC EXERCISE* LEBIH BAIK DARIPADA HANYA *PLYOMETRIC EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN *EXPLOSIVE POWER KICKING* PADA PEMAIN FUTSAL

Febry Aryusman, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

Terdiri dari VI Bab, 133 Halaman, 24 Tabel, 16 Gambar, 3 Grafik, 4 Skema, 1 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa penambahan *core stability exercise* pada *plyometric exercise* lebih baik daripada hanya *plyometric exercise* terhadap peningkatan *explosive power kicking* pada pemain futsal. Penelitian ini dilaksanakan di klinik fisioterapi Universitas Esa Unggul pada tanggal 10 Juni 2013 sampai dengan tanggal 20 Juli 2013.

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 *plyometric exercise* serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan penambahan *core stability exercise* pada latihan *plyometric 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 $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa penambahan *core stability exercise* pada *plyometric exercise* mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan *explosive power kicking* pada pemain futsal. Dengan demikian penambahan *core stability exercise* pada *plyometric exercise* ini dapat digunakan sebagai solusi dan latihan dalam mendapatkan hasil peningkatan *explosive power kicking* pada pemain futsal yang optimal.

Kata kunci: *Core Stability Exercise, Plyometric Exercise, Explosive Power Kicking.*