

ABSTRAK



SKRIPSI, AGUSTUS 2017

Wilparman Nehe,

Program Studi S-I Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA CONE DRILL EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL PASCA *SPRAINED ANKLE* KRONIS.

Terdiri dari VI Bab, 83 Halaman, 12 Tabel, 21 Gambar, 4 Grafik, 4 Skema, 5

Lampiran

Tujuan : Penelitian ini untuk mengetahui efek penambahan *core stability exercise* pada *Cone Drill Exercise* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal pasca *sprained ankle* kronis. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket Universitas Esa Unggul, dan lapangan futsal MD futsal rawa buaya, cengkareng pada tanggal 15 juli 2017 sampai dengan 15 agustus 2017.

Metode : penelitian bersifat quasi eksperimen dengan desain *pretest – posttest and control group design*. Sampel terdiri 24 orang dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing berjumlah 12 orang. Kelompok I mendapatkan perlakuan *cone drill exercise*, sedangkan kelompok II mendapatkan perlakuan *core stability exercise* dan *cone drill exercise*.

Hasil : penelitian ini menunjukkan bahwa *cone drill exercise* maupun kombinasi *core stability exercise* dan *cone drill exercise* berperan dalam meningkatkan *agility* pada pemain futsal pasca *sprained ankle* kronis ($P < 0,05$). Uji mann Whitney U Test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara penambahan *core stability exercise* pada *cone drill exercise* dibandingkan hanya *cone drill exercise* saja ($P < 0,05$). Hal ini berarti penambahan *core stability exercise* pada *cone drill exercise* dapat meningkatkan *agility* pada pemain futsal pasca *sprained ankle* kronis.

Kesimpulan : 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.

Kata Kunci : *core stability exercise, cone drill exercise, sprained ankle kronis, agility, futsal.*