ABSTRACT

SKRIPSI, Januari 2020
Husnul Indriyani
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

The Relationship between Core Stability and Agility in Pencak Silat Martial Arts

CHAPTER VI, 76pages, 11 tables, 25 pictures, 3 schemes, 5attachments

Objective: To determine the relationship between core stability and agility in the martial arts. **Method**: The type of research used is descriptive with a cross-sectional design. The sample for this study was made up of 61 athletes from the Padjadjaran National Cirebon. Core stability measurements using a prone plank test with a unit of time measured using a stopwatch and agility measurement using an illinois agility test with a unit of time measured using a stopwatch. **Results**: The normality test using the Kolmogorov Smirnov test using data from the core stability sample obtained the value of $p < 0.05$ and the agility value of $p > 0.05$, then the test hypothesis was performed with the test is a nonparametric test which Spearman rho test shows the value of $p = 0.462$ ($p > 0.05$). Thus, this shows that H0 is accepted, which means that there is no correlation between the core stability and agility. **Conclusion:** There is no relationship between core stability and agility in the martial arts.

Keyword: *Core stability*, *agility*, pencak silat

ABSTRAK

SKRIPSI, Januari 2020
Husnul Indriyani
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

Hubungan Core Stability Terhadap Agility Pada Bela Diri Pencak Silat

VI BAB, 76Halaman, 11 Tabel, 25 Gambar, 3 Skema, 5 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara *core stability* terhadap *agility* pada bela diri pencak silat. **Metode**: Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Padjadjaran Nasional Cirebon yang berjumlah 61 orang. Pengukuran *core stability* menggunakan *prone plank test* dengan satuan waktu yang diukur menggunakan *stopwatch* dan pengukuran *agility* menggunakan *illinois agility test* dengan satuan waktu yang diukur menggunakan *stopwatch* . **Hasil**: Uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov test* dari data sampel *core stability* didapatkan hasil nilai $p < 0,05$ dan agility nilai $p > 0,05$, selanjutnya uji hipotesis dilakukan dengan uji adalah uji non parametrik *yaitu uji spearman's rho* menunjukkan nilai $p = 0,462$ ($p > 0,05$). Dengan demikian menunjukkan bahwa H0 diterima yang artinya tidak terdapat hubungan *core stability* terhadap *agility*. **Kesimpulan**: Tidak terdapat hubungan antara *core stability* terhadap *agility* pada beladiri pencak silat.

Kata Kunci: *Core stability*, *agility*, pencak silat

.