

SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

AFRIANSYAH

Program study D-IV FISIOTERAPI

FAKULTAS FISIOTERAPI,

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

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

Terdiri dari VI Bab, 137 Halaman, 10 Tabel, 21 Gambar, 7 Grafik, 4 Skema, 6 Lampiran

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.

Kata kunci : *lari zig zag, core stability exercise dan meningkatkan agility.*