

EFEK PENAMBAHAN *CORE STABILITY EXERCISE* PADA LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN FUTSAL

Dian Maulana, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, SEPTEMBER 2011

Terdiri dari VI Bab, 186 Halaman, 20 Tabel, 33 Gambar, 9 Grafik, 6 Skema, 9 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek penambahan *core stability exercise* pada latihan *shuttle run* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Universitas Esa Unggul pada tanggal 16 Juni 2011 sampai dengan tanggal 9 Agustus 2011.

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 *Shuttle Run* serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan penambahan *core stability exercise* pada latihan *Shuttle Run*. *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Pemberian penambahan *core stability exercise* pada latihan *shuttle run* memberikan efek yang lebih bermakna dibanding dengan yang hanya diberikan latihan *shuttle run* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal. Hal ini disebabkan karena terjadinya adaptasi neuromuskular pada latihan *shuttle run* 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 $P = 0,020$ ($P < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa penambahan *core stability exercise* pada latihan *shuttle run* mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal. Dengan demikian penambahan *core stability exercise* pada latihan *shuttle run* ini dapat digunakan sebagai solusi dan latihan dalam mendapatkan hasil peningkatan *agility* pada pemain futsal yang optimal.