

EFEK PENAMBAHAN *CORE STABILITY EXERCISE* PADA *CONE DRILL EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN FUTSAL.

Bima Andika Pratama, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, SEPTEMBER 2012

Terdiri dari VI Bab, 123 Halaman, 18 Tabel, 17 Gambar, 8 Grafik, 3 Skema, 5
Lampiran

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efek penambahan *core stability exercise* pada *Cone Drill Exercise* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan voli dan basket Universitas Esa Unggul pada tanggal 10 juli 2012 sampai dengan 10 agustus 2012.

Metode penelitian bersifat eksperimen dan menggunakan *pre-test post-test control group design*. Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok kontrol diberi latihan *Cone Drill Exercise* serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan yang diberikan penambahan *core stability exercise* pada *Cone Drill Exercise*. *Agility* adalah adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Pemberian penambahan *core stability exercise* pada *Cone Drill Exercise* memberikan efek yang lebih bermakna dibanding dengan yang hanya diberikan pada *Cone Drill Exercise* saja, terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal. Hal ini disebabkan karena terjadinya adaptasi neuromuskular pada *Cone Drill Exercise* dan adaptasi struktural pada *core stability exercise*. Hasil uji *T-Test Independent* selisih nilai akhir peningkatan *agility* pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan efek yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa penambahan *core stability exercise* pada *Cone Drill Exercise* mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal. Dengan demikian 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, cone drill, peningkatan agility.*