

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* DAN LATIHAN
SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN
AGILITY PEMIAN FUTSAL**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

FACHRURROZI RAMADAN

J120151009

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* DAN LATIHAN
SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN
AGILITY PEMAIN FUTSAL**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan Oleh :
FACHRURROZI RAMADAN
J120151009

Hari : Selasa
Tanggal : 14 Maret 2017

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* DAN LATIHAN
SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN
AGILITY PEMAIN FUTSAL**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Sidang Skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : **FACHRURROZI RAMADAN**

NIM : **J120151009**

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



Agus Widodo, SSt. FT., M. Fis

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi:

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* DAN LATIHAN
SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN
AGILITY PEMAIN FUTSAL**

Oleh:

Fachrurrozi Ramadan
NIM. J120151009

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui di depan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Maret 2017

Menyetujui,
Tim Penguji Skripsi,

Penguji

Tanda Tangan

1. Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis
2. Totok Budi Santoso, S.Fis., M.PH
3. Wijianto, SSt.FT., M.Or



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes
NIP. 19531123 198303 1 002
NIDN 0023115301

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Fachrurrozi Ramadan
NIM : J120151009
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : SI Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Core Stability Exercise* dan Latihan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan *Agility* Pemain Futsal.

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 14 Maret 2017

Peneliti



Fachrurrozi Ramadan

MOTTO

“Jadikanlah sabar dan Solat sebagai penolongmu

(Q.s. Al-Baqarah : 45)”

“Barangsiapa yang menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu,

Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga”

(HR Muslim)

“Tidak ada harga atas waktu, tapi waktu sangat berharga.

Memiliki waktu tidak menjadikan kita kaya, tetapi menggunakannya dengan baik

adalah sumber dari semua kekayaan”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamiin, terimakasih kupanjatkan hanyalah pada-Mu Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang tiada tara dalam perjalanan hidupku selama ini, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

Kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Bapak ibuku tercinta, yang telah memberikan dukungan, semangat, cinta kasih dan sayangnya serta memanjatkan do'a untuk mewujudkan impian-impian ananda
2. Seluruh keluarga besarku, terimakasih atas segala dukungan dan do'a selama ananda menempuh pendidikan
3. Bapak ibu dosen dan seluruh staff Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah banyak membimbing dan membantu dalam proses penyelesaian skripsi
4. Para sahabat yang tidak bisa kusebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan warna, canda tawa bersama kalian mengajarkanku arti kenyamanan
5. Teman-teman S1 Fisioterapi angkatan 2015 khususnya, yang sudah memberikan moment-moment terindah selama perkuliahan

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, MARET 2017

FACHRURROZI RAMADAN/J120151009

“PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* DAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PEMAIN FUTSAL”

Dibimbing Oleh : Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis

Latar Belakang: Permainan futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Sehingga di dalam permainan futsal dibutuhkan *agility*. Dalam upaya meningkatkan *agility* perlu dilaksanakan latihan yang cermat, sistematis dan teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *agility* pemain futsal melalui latihan *core stability exercise* dan *shuttle run*.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* dan *shuttle run* terhadap peningkatan *agility* pemain futsal.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan *Pre and Post Test Two Group Design*. Populasi pada penelitian ini adalah pemain futsal Tambusai FC yang berjumlah 16 orang.

Hasil Penelitian: Data berdistribusi normal dan variansi homogen, uji hipotesis pada *core stability exercise* menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan t_{hitung} sebesar 28,333 dengan *Sig (p value)* 0,000 lebih kecil dari taraf nilai signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$) artinya ada pengaruh peningkatan *agility* pemain futsal. Dan pada *shuttle run* dengan t_{hitung} sebesar 36,425 dengan *Sig (p value)* 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$) artinya ada pengaruh peningkatan *agility*. Untuk uji beda pengaruh menggunakan *Independent Sample T-Test* dengan t_{hitung} sebesar -10,888 dengan *Sig (p value)* 0,000 lebih kecil dengan taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$) artinya ada perbedaan pengaruh pemberian *core stability exercise* dan *shuttle run* terhadap peningkatan *agility* pemain futsal.

Kesimpulan: *Core stability exercise* dan *shuttle run* dapat meningkatkan *agility* pemain futsal. Akan tetapi pemberian *shuttle run* lebih efektif dalam meningkatkan *agility* dibandingkan *core stability exercise*.

Kata Kunci: *core stability exercise*, *shuttle run*, *agility*, pemain futsal.

ABSTRACT

**STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATE
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINI THESIS, MARCH 2017**

FACHRURROZI RAMADAN/J120151009

***“EFFECT CORE STABILITY EXERCISE AND SHUTTLE RUN TRAINING
THE IMPROVEMENT AGILITY OF FUTSAL PLAYERS”***

Supervised by : Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis

Background: *Futsal is a fast game with a short time and the space is cramped. So that in a game of futsal required agility. In an effort to increase agility, exercise should out carefully, systematically and regulary. This study aims to determine the increase agility futsal players through core stability exercise and shuttle run training.*

Research Objective: *To determine the effect of core stability exercise and shuttle run to the improvement agility of futsal players.*

Research Methods: *This type of research is an experimental research design with Pre and Post Test Two Group Design. The population in this study is Tambusai FC futsal players who totaled 16 people.*

Results: *Normal distribution of data and homogeneous variance, hypothesis testing on core stability exercise using Paired Sample T-Test with t_{value} of 28,333 Sig (p value) 0,000 is smaller than 0,05 ($0,000 < 0,05$) means there agility increased influence of futsal players. And the shuttle run with t_{value} of 36,425 with Sig (p value) 0,000 is smaller than 0,05 ($0,000 < 0,05$) means that there is the effect of an increase in agility. To test the effect of different uses Independent Sample T-Test with t_{value} of -10.888 with Sig (p value) 0,000 smaller than the level value of 0,05 ($0,000 < 0,05$) means that there are differences in the effect of core stability exercise and shuttle run to increase agility futsal players.*

Conclusion: *Core stability exercise and shuttle run can improve agility futsal players. But the provision of shuttle run is more effective in improving agility than core stability exercise.*

Keywords: *core stability exercise, shuttle run, agility, futsal players.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian *Core Stability Exercise* dan Latihan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan *Agility* Pemain Futsal”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan serta doa dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S. Fis., M. Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Agus Widodo, SST.Ft., M.Fis selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ayahanda dan ibunda serta seluruh keluargaku di Aceh yang telah memberikan motivasi sangat besar, terimakasih banyak atas doa dan dukungan yang tiada batas.
6. Segenap dosen dan staff Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman Tambusai FC yang bersedia menjadi responden dalam penelitian.
8. Teman-teman Program Study Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2015, terima kasih atas kebersamaan, dukungan dan kerjasamanya selama ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi menyempurnakannya. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, 14 Maret 2017
Penulis,

Fachrurrozi Ramadan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PRASYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Peneliti dan Fisioterapis.....	4
2. Bagi Institusi Pendidikan	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori.....	6
1. Komponen Kondisi Fisik yang Mendukung Futsal	6
2. Dosis Latihan	7
a. Intensitas latihan.....	8
b. Pengulangan	8
c. <i>Order of Exercise</i>	8
d. Frekuensi Latihan.....	9
e. Jumlah Set	9
f. Istirahat Selama Interval	9
g. Volume Latihan.....	9
3. <i>Agility</i>	10
a. Pengertian <i>Agility</i>	10
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Agility</i>	10
c. Fisiologi <i>Agility</i>	10
4. <i>Core Stability Exercise</i>	11
5. <i>Shuttle Run</i>	16
a. Pengertian <i>Shuttle Run</i>	16

b. Pengaruh <i>shuttle run</i> terhadap <i>agility</i>	17
6. Alat Ukur <i>Agility</i>	18
B. Kerangka Berpikir	19
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesa.....	20
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Sampel.....	22
a. Kriteria Inklusi	22
b. Kriteria Eksklusi.....	22
c. Kriteria <i>Drop Out</i>	22
d. Besar Sampel.....	23
D. Variabel	23
1. Variabel Bebas	23
2. Variabel Terikat	23
E. Defenisi Konseptual	23
1. <i>Core Stability Exercise</i>	23
2. <i>Shuttle Run</i>	23
3. <i>Agility</i>	24
F. Defenisi Operasional.....	24
1. <i>Core Stability Exercise</i>	24
2. <i>Shuttle Run</i>	24
3. Pengukuran <i>Agility</i>	25
G. Jalannya Penelitian.....	25
H. Tehnik Analisa Data.....	26
1. Uji Normalitas	26
2. Uji Pengaruh	26
3. Uji Beda Pengaruh	27
BAB 1V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum.....	28
B. Hasil Penelitian	28
1. Distribusi Responden	28
2. Distribusi Data	29
3. Hasil Uji Prasyarat	29
a. Uji Normalitas	29
b. Uji Homogenitas	30
4. Analisa Data	31
a. Pengaruh <i>Core Stability Exercise</i>	31
b. Pengaruh <i>Shuttle Run</i>	32
c. Beda Pengaruh <i>Core Stability Exercise</i> dan <i>Shuttle Run</i>	33
C. Pembahasan.....	34
1. Karakteristik Usia Responden.....	34
2. Hasil Uji Analisa Data	34

a. Pengaruh <i>Core Stability Exercise</i>	34
b. Pengaruh <i>Shuttle Run</i>	35
c. Beda Pengaruh <i>Core Stability Exercise</i> dan <i>Shuttle Run</i>	36
D. Keterbatasan Penelitian	37
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	39
1. Keilmuan.....	39
2. Tenaga Fisioterapi.....	39
3. Peneliti Selanjutnya.....	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Latihan <i>Plank</i>	13
Gambar 2.2 Latihan <i>Oblique Plank</i>	13
Gambar 2.3 Latihan <i>The Hip Bridge Exercise/Supine Bridge</i>	14
Gambar 2.4 Latihan <i>Lying Spinal Rotation</i>	15
Gambar 2. 5 Latihan <i>Abdominal Cycling</i>	16
Gambar 2. 6 <i>Shuttle Run</i>	17

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Scoring Procedures are based Time</i>	25
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	28
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Penelitian.....	29
Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas	30
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene Statistic</i>	31
Tabel 4.5. Pengaruh <i>Core Stability Exercise</i> Terhadap Peningkatan <i>Agility</i> Pemain Futsal	32
Tabel 4.6. Pengaruh <i>Shuttle Run</i> Terhadap Peningkatan <i>Agility</i> Pemain Futsal..	32
Tabel 4.7 Beda Pengaruh <i>Core Stability Exercise</i> dan <i>Shuttle Run</i> terhadap Peningkatan <i>Agility</i> Pemain Futsal	33

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Responden
2. Hasil Olah Data Penelitian
3. Surat Izin Penelitian
4. Surat Bukti Penelitian
5. Surat Pernyataan / *Informed Consent*
6. Dokumentasi

Daftar Riwayat Hidup