

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP *AGILITY* PEMAIN  
SEPAKBOLA SAIYO FC KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



**Oleh:**

**RIDWAN EFFENDI**

**NIM. 17089032**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : **PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP *AGILITY* PEMAIN SEPAKBOLA SAIYO FC KOTA SOLOK**

**Nama** : **Ridwan Effendi**

**NIM/BP** : **17089032/2017**

**Program Studi** : **Ilmu Keolahragaan**

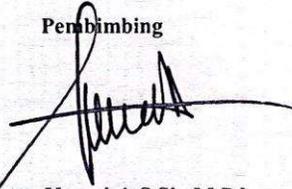
**Departemen** : **Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Desember 2022**

Disetujui oleh:

Pembimbing



**Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd**  
**NIP. 198607122010121008**

**Ketua Departemen Kesehatan Rekreasi**



**Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd**  
**NIP. 197907042009012004**

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji  
Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : PENGARUH LATIHAN CORE STABILITY  
TERHADAP AGILITY PEMAIN SEPAKBOLA  
SAIYO FC KOTA SOLOK**

**Nama : Ridwan Effendi**

**NIM/BP : 17089032/2017**

**Program Studi : Ilmu Keolahragaan**

**Departemen : Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Desember 2022**

**Disahkan oleh:**

**Nama**

**Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd**

**Anggota : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or**

**Anggota : Donal Syafrianto, SST.Ft.,M.Fis**

**Tanda Tangan**

1.

2.

3.



## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ridwan Effendi  
BP/NIM : 2017/17089032  
Program Studi : Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap *Agility* Pemain Sepakbola Saiyo Fc Kota Solok" adalah benar hasil karya saya sendiri, bukan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia di proses dan menerima sanksi akademis maupun hukuman sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi UNP maupun masyarakat dan Negara.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Desember 2022

Mengetahui,  
Ketua Departemen Kesehatan Rekreasi

Saya yang menyatakan



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd  
NIP. 197907042009012004



Ridwan Effendi  
NIM.17089032

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP *AGILITY*  
PEMAIN SEPAKBOLA SAIYO FC KOTA SOLOK**

Oleh:

Ridwan Effendi

NIM. 17089032

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan *agility* pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok yang berjumlah 45 orang, Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) daftar hadir latihan minimal 75%. 2). Pemain sepakbola klub Saiyo FC Kota Solok berusia 13-15 tahun. Berdasarkan hasil diskusi peneliti dengan tim pelatih Saiyo FC yang memenuhi kriteria tersebut berjumlah 15 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel, dilanjutkan dengan memberi perlakuan selama 16 kali pertemuan, dalam waktu 6 minggu (1 minggu 3 kali pertemuan), dengan memberikan latihan *core stability* dan diakhiri dengan tes akhir (*post test*). Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan uji-t paired sample test dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Dari hasil penelitian terlihat di dapatkan hasil *pretest* dan *posttest agility* pemain sepakbola saiyo fc dengan rata-rata *pretest agility* 18,6 detik dan hasil untuk *posttest* dengan waktu rata-rata 17,2 detik. Berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji-t *paired sample test* didapatkan Sig.(2tailed)  $0.000 < 0,005$   $n=15$ , berarti terdapat efek yang berarti pada latihan *core stability* terhadap *agility* pesepakbola Saiyo Fc Kota Solok.

Hasil penelitian diperoleh : metode latihan *core stability* dapat mningkatan *agility* pemain sepakbola.

**Kata Kunci:** Latihan *core stability*, *agility*, Sepakbola.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmad dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap *Agility* Pemain Sepakbola Saiyo Fc Kota Solok”**. Salawat beserta salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang berilmu pengetahuan yang kita rasakan pada saat ini.

Penelitian dilaksanakan untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen ilmu keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekereasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd selaku Pembimbing yang telah membimbing, memberi pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
5. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, S.ked, M.Biomed selaku Pembimbing Akademis yang telah membimbing, memberi pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam masa perkuliahan ini.
6. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan Bapak Donal Syafrianto, S.St.Ft. M.Fis. selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Staf kepastakaan dan staf administrasi Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang.
9. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis cintai.
10. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2017 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
11. Terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing serta tidak bosan selalu mengingatkan

penulis akan Skripsi ini, Semoga semua bimbingan bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan oleh Allah SWT. Amin.

Padang, Desember 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>vii</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Pembatasan masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
A. Kajian Teori .....	15
1. Hakikat Sepakbola.....	15
2. Latihan.....	17
3. Kelincahan.....	23
4. <i>Core Stability</i> .....	30
5. Profil Klub Sepakbola Saiyo FC .....	48
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	50
C. Kerangka Konseptual.....	53
D. Kerangka Berpikir .....	54
E. Hipotesis Penelitian.....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>57</b>
A. Jenis Penelitian.....	57
B. Desain Penelitian .....	57
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
D. Definisi Operasional Variabel.....	58
E. Populasi dan Sampel .....	59
F. Instrumen Penelitian .....	60
G. Teknik Pengumpulan Data.....	67
H. Teknik Analisis Data.....	67
1. Uji Prasyarat .....	67

2. Uji Hipotesis.....	68
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>69</b>
A. Hasil Penelitian .....	69
1. Deskripsi Data .....	69
2. Analisis Data .....	74
3. Hasil Uji Hipotesis .....	75
B. Pembahasan.....	76
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Implikasi.....	80
C. Saran.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>Lampiran 1 .....</b>	<b>86</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Norma Penilaian Illinois Agility Run Test .....	59
Tabel2. Norma Penilaian Core Endurance McGill Test .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Lapangan Sepakbola .....	14
Gambar 2.Grup Otot <i>Quadriceps Femoris</i> .....	23
Gambar 3.Grup Otot <i>Hamstring</i> .....	23
Gambar 4.Grup Otot <i>Plantar Fleksor Ankle</i> .....	23
Gambar 5.Grup Otot <i>Dorso Fleksi Ankle</i> .....	24
Gambar 6.Otot <i>Gluteal</i> .....	24
Gambar 7. <i>Core Muscle</i> .....	29
Gambar 8. Abduksi Hip With Resistance Band.....	35
Gambar 9. Adduksi Hip With Resistance Band.....	36
Gambar 10. Nutasi and Kontra Nutasi Of Sacro Iliaca Joint .....	37
Gambar 11. Glute medius exer.....	38
Gambar 12. (ISSS) and Intra Abdominal Presure.....	39
Gambar 13. Oblique Sit Transition Forward.....	40
Gambar 14. High kneeling sit transition with and without ball medicine .....	41
Gambar 15.Bear Position Training With bosu.....	42
Gambar 16.Deep Squat. ....	43
Gambar 17.Combine walk resistance band.....	44
Gambar 18.Kerangka Konseptual. ....	51
Gambar 19.Kerangka Berpikir. ....	52
Gambar 20.Illinois Agility Run Test.....	59
Gambar 21.Flexor Endurance Test. ....	60

Gambar 22.Left Side Plank .....	61
Gambar 23.Right Side Plank.....	62
Gambar 24.Extensor Endurance Test.....	

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga. Pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia tidak hanya berlatar belakang untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani semata, namun hal tersebut juga ajang pembentukan dan pengembangan prestasi yang dilakukan secara teratur dan berkesenambungan.

Menurut undang-undang sistem keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun ( 2005) bahwa sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan olahraga nasional.

Komitmen pemerintah terhadap olahraga khususnya dalam segi pembinaan dan pengembangan prestasi yang dituangkan dalam undang-undang sistem keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun (2005:16). Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan

olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan dan pengembangan bakat sebagai proses generasi.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga.

Sepakbola salah satu cabang olah raga yang populer dan banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, bahkan sepakbola sendiri merupakan cabang olahraga terpopuler dunia. Sepakbola telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, penggemarnya pun mulai dari laki-laki, perempuan, anak-anak, pelajar, mahasiswa, orang tua, selebriti, sampai pejabat negara menggemari olahraga sepakbola. Oleh karena itu sepakbola mempunyai perhatian khusus oleh pemerintah dan masyarakat Indonesia.

Menurut Arsil (2017:107) Sepakbola merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan.

Prinsip dari permainan sepakbola yaitu pemain selalu berusaha untuk menguasai bola, mengoper bola, menggiring bola melewati lawan, berusaha merebut bola apabila bola dikuasai oleh lawan, dan melakukan *shooting* ke gawang dengan tepat dan mempertahankan daerah sendiri. Penguasaan bola tersebut dapat dilakukan secara individu maupun secara tim. Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam sepakbola, tanpa adanya kondisi fisik yang baik oleh pemain sepakbola, maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik sepakbola itu sendiri dalam sebuah permainan atau pertandingan. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola.

Adapun menurut Rothig dalam Syafruddin (2012:65) “yang mengartikan kondisi fisik hanya sebagai unsur kemampuan prestasi olahraga manusia yang ditentukan oleh tingkat penguasaan kemampuan dasar motorik yang mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan keseimbangan”. Sementara menurut Grosser/Starischka/Zimmerman dalam Syafruddin (2012:65) “yang mengartikan kondisi fisik dalam olahraga sebagai semua kemampuan yang membatasi kemampuan. Kemampuan-kemampuan tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan serta bagian-bagiannya”.

Parameter kondisi fisik “dapat dilihat pada kualitas komponen kondisi fisik atlet seperti kekuatan, daya tahan *aerob*, daya tahan *anaerob*, kecepatan, *power*, *agility*, *flexibility*, koordinasi dan keseimbangan. Jika tidak didukung

dengan kondisi fisik yang prima untuk mencapai prestasi dalam olahraga sepakbola tentu pencapaian prestasi mendapatkan hambatan” (Mansur, 2016).

Menurut M.Ridwan (2020) “Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisifisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, power, reaksi, dan koordinasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan dribell yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisifisik yang prima”. Salah satu kondisi fisik yang perlu ditingkatkan dalam permainan sepakbola adalah kelincahan (*agility*).

Karakteristik permainan sepakbola adalah memerlukan gerakan yang cepat, lincah dan eksplosif. Di dalam permainan sepakbola, *agility* dibutuhkan untuk mengubah arah gerakan dengan cepat ketika mencari ruang untuk menerima operan dan memasukkan bola ke gawang tim lawan pada saat menyerang dan pada saat melewati hadangan dan pengawalan pemain lawan. Oleh karena itu *agility* sangat diperlukan dalam permainan sepakbola.

Di dalam permainan sepakbola, latihan *agility* merupakan suatu bentuk latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Menurut Apri Agus (2012:72) Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan

kelincahan yaitu: Lari bolak balik *shuttle run*, *Three cornell drill*, *Hexagon drill*, *Wind sprint*, *Starting stoping run*, *Zig zagrun*, *Ladder drill*.

*Agility* merupakan unsur kemampuan atau keterampilan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dengan *agility* yang tinggi pemain dapat bergerak dengan leluasa dalam waktu yang singkat dalam suatu permainan. Karena dilihat dari dalam kegiatan sepakbola meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi termasuk dalam komponen kelincahan.

*Agility* dipengaruhi oleh faktor kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular. Sehingga jika terdapat kelemahan atau gangguan dari salah satu faktor tersebut dapat mempengaruhi penurunan tingkat *agility* pada seorang pemain. Belakangan telah dikembangkan metode latihan untuk meningkatkan *agility* yang dikenal dengan latihan *core stability*. Latihan *core stability* sekarang mulai diterapkan kepada pemain sehat yang semula hanya diterapkan pada kondisi rehabilitasi cedera pada kasus tulang belakang dan cedera ekstremitas bawah.

*Core stability* adalah “kemampuan tubuh dalam mengendalikan dan mengontrol posisi batang badan melalui panggul dan memungkinkan kaki bekerja secara optimal, memindahkan dan mengontrol kekuatan dan

menggerakan ke ruas akhir dalam gabungan buatan rantai aktivitas sehingga dapat melakukan gerakan yang efisien dan optimal”(Kibler et al., 2006). *Core stability* yang baik berguna untuk meningkatkan penampilan gerak dan mencegah terjadinya cedera. *Core stability* merupakan salah satu faktor penting dalam postural tubuh.

*Core stability Exercise* merupakan suatu latihan yang menggunakan kemampuan dari *trunk, lumbal spine, pelvic, hip*, otot-otot perut, dan otot-otot kecil sepanjang *spine*. Otot-otot tersebut bekerja bersama untuk membentuk kekuatan yang bertujuan mempartahankan *spine* sesuai dengan *alignment* tubuh yang simetri dan menjadi lebih stabil. Ketika *spine* kuat dan stabil, memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien. Ketika tubuh bergerak secara efektif dan efisien, hal ini dapat mengurangi risiko terjadinya cedera, meningkatkan kemampuan olahraga seperti kekuatan, kecepatan dan fungsional serta memberikan support pada tubuh ketika melakukan semua gerakan dinamik.

*Core stability* merupakan latihan yang dapat memberikan performa olahraga yang baik dengan meningkatkan kekuatan yang lebih besar pada ekstremitas atas dan bawah. Sepakbola membutuhkan latihan *core stability* untuk mempersiapkan kemampuan yang bagus dan efektif sehingga bisa mengoptimalkan kemampuan otot-otot tungkaidan panggul dalam *agility* permainan sepakbola.

*Core stability* menjadi gambaran kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan sentral pada tubuh diantaranya: *head and neck alignment, alignment of vertebral column thorax and pelvic stability/mobility, dan ankle and hip strategies*(Saunders et al., 2004). Dimana *core stability* merupakan salah satu faktor penting dalam *set posture*. *Core stability* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya stabilitas postur pada *spine*, kontrol otot pada *lumbar spine*, otot *abdominalis*, *neurologis control* gerak ekstremitas, tekanan *intra-abdomen* dan *manuver valsava*. Manfaat latihan *core stability* dalam kesegaran jasmani, yaitu pencegahan cedera, pemulihan dari cedera, peningkatan performa olahraga, dan keseimbangan *mobility* dan *stability*.

Pada peningkatan *agility* diperlukan peningkatan faktor–faktor yang mempengaruhinya,*agility* sebagai salah satu komponen fisik membutuhkan sejumlah kualitas lain seperti *flexibility, strenght, power*,kecepatan, keseimbangan dan koordinasi (Houglum, 2010).*Core Stability Exercise* bertujuan untuk meningkatkan, stabilitas dan keseimbangan, meningkatkan fungsi *sensorimotor*, dan memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien.

*Core Stability Exercise* dapat membentuk kekuatanpada otot–otot postural, hal ini akan meningkatkan stabilitas pada *thrunck* dan *postur*, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan. Selain itu pada saat terjadi peningkatan *core* akan diikuti oleh gerakan *ekstensi hip, knee*, dan

peningkatan kekuatan otot–otot *ankle* dan juga terjadi perbaikan konduktifitas saraf.

Pemberian *Core Stability Exercise* mempunyai kaitan antara *core stability* dengan *hip*, *knee*, dan *ankle*. Hal ini karena semua bagian pada tubuh terhubung satu sama sama lain, baik secara langsung ataupun tidak langsung. Selain itu juga sesuai dengan Teori Iradiasi, yaitu bila terdapat stimulus yang kuat pada satu regio tertentu, maka stimulus tersebut akan disebarkan ke regio lain (terutama regio yang berdekatan dengan regio yang terstimulus tersebut). Jika *core* kuat, maka otot-otot pada *hip*, *knee*, dan *ankle* juga akan menjadi kuat. Dengan adanya kekuatan pada *core*, otot-otot *hip*, *knee*, dan *ankle* dapat meningkatkan kecepatan.

Pada *Core Stability Exercise*, selain terjadinya peningkatan kekuatan otot juga akan terjadi peningkatan fleksibilitas. Hal ini terjadi karena pada saat suatu otot berkontraksi, maka terjadi penguluran atau *stretch* pada otot-otot antagonisnya. Latihan *core stability* dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi *neuromuscular*, sehingga dapat meningkatkan kemampuan *agility*.

Saat ini perkembangan sepakbola di Indonesia sudah mengalami perbaikan dari segi fasilitas untuk menunjang perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia, walaupun dari segi prestasi Indonesia masih jauh tertinggal dari negara tetangga seperti Thailand, Malaysia dan Vietnam. Di

Sumatera Barat sendiri perkembangan sepakbola cukup pesat, hal ini ditandai dengan banyaknya klub dan sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan.

Salah satunya adalah klub Saiyo FC Kota Solok. Klub Saiyo FC adalah salah satu klub sepakbola yang berada di kota Solok. Klub ini melaksanakan latihan di lapangan Merdeka Kota Solok. Latihan klub Saiyo FC diselenggarakan pada hari Selasa, Kamis pukul 15.00 – 17.30 dan Minggu pukul 08.00 – selesai. Dari beberapa kali pertandingan uji coba klub Saiyo FC mengalami kekalahan. Dari hasil pertandingan tersebut, klub Saiyo FC mendapatkan hasil yang kurang baik dan banyak faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih Saiyo FC, ada beberapa faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya hasil yang diraih Saiyo FC dalam pertandingan uji coba. Salah satu yang terlihat masih ada pemain yang memiliki *agility* yang kurang baik. Hal ini diketahui para pemain masih kurang maksimal dalam melakukan pergerakan, seperti: pada saat pemain membawa bola tidak bisa melewati lawan, khususnya pada saat situasi satu lawan satu, dan lawan sangat mudah membaca pergerakan pemain serta lambatnya pemain mengubah arah pergerakan saat menguasai bola sehingga lambat mengubah arah permainan.

Dari hasil wawancara yang diperoleh dari pelatih Saiyo FC Kota Solok Marjoni Putra belum adanya program latihan untuk meningkatkan *agility* pemain melalui latihan *core stability*. Latihan hanya terfokus kepada hal dasar

dan taktik dalam permainan sepakbola. Faktor yang menghambat diterapkannya latihan *agility* untuk pemain anantara lain adalah kurangnya sarana untuk menunjang latihan *agility* pemain dan masih kurangnya pengetahuan tim pelatih tentang latihan untuk meningkatkan *agility* pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok.

Program latihan yang baik adalah program yang mampu memberikan perubahan yang lebih baik kepada atlet, selain itu juga untuk meningkatkan performa atlet, program latihan tersebut dilaksanakan dan dilakukan secara maksimal atau sungguh-sungguh oleh atlet tersebut. Dengan program yang lebih bervariasi dan tidak monoton akan membuat atlet lebih nyaman, semangat, antusias dan tidak jenuh dalam menjalani program latihan.

Keberhasilan meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola diperoleh dari latihan yang benar dan teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat. Oleh karena itu, dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik bermain sepakbola secara benar. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap *Agility* Pemain Sepakbola Saiyo Fc Kota Solok”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan bermain pada pemain sepakbola.
2. Menurut data diskusi yang diperoleh dari pelatih Saiyo Fc Kota Solok Marjoni Putra kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan *agility* pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok.
3. Dari hasil pantauan peneliti dilapangan secara umum tingkat kelincahan pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok masih rendah terlihat beberapa pemain tidak mampu dengan cepat megubah arah dengan cepat saat mengiring bola.
4. Pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok hanya mengandalkan otot-otot penggerak utama untuk pergerakan dan *agility* nya, banyak dari pemain tidak menggunakan otor-otot *core stability* untuk menunjang *agility* dalam melakukan penetrasi dalamolahraga sepakbola. Penggunaan otot otot penggerak utama digunakan sebagai dua fungsi sehingga mengakibatkan otot otot utama menjadi mudah lelah dan *agility* pemain sepakbola Saiyo FC menjadi tidak maksimal.

### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas serta yang penulis amati dilapangan, maka penulis membatasi penelitian ini pada “Pengaruh Latihan *Core stability* Terhadap *Agility* Pemain Sepakbola Saiyo FC Kota Solok”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan *agility* pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *core stability* terhadap *agility* pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan *agility* pemain sepakbola Saiyo FC Kota Solok, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan *agility* pemain sepakbola.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui *agility* atlet yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil *agility* dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.