

**HUBUNGAN *CORE STABILITY* DENGAN *AGILITY* PADA PEMAIN
FUTSAL DI SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

SKRIPSI

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



Oleh :

**RIZKY TAMARA
NIM/TM : 19089167/2019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

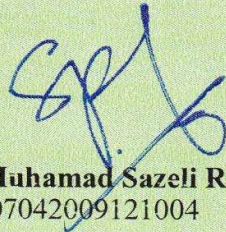
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN *CORE STABILITY* DENGAN *AGILITY* PADA PEMAIN
FUTSAL DI SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

Nama : Rizky Tamara
NIM/BP : 19089167/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

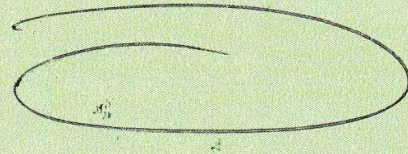
Padang, Maret 2023

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan
dan Rekreasi



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP.197907042009121004

Disetujui Oleh
Pembimbing



Donal Syafrianto, SST, FT., M.Fis
NIP.198908202019031011

PENGESAHAN SKRIPSI


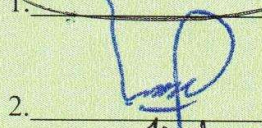

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

HUBUNGAN *CORE STABILITY* DENGAN *AGILITY* PADA PEMAIN FUTSAL DI SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP

Nama : Rizky Tamara
NIM/BP : 19089167/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Donal Syafrianto, SST,FT.,M.Fis	
2. Anggota	: Andri Gemaini, S.Si.,M.Pd	
3. Anggota	: Alimuddin, S.Or.,M.Or	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Core Stability Dengan Agility Pada Pemain Futsal Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Rizky Tamara
NIM. 19089167/2019

ABSTRAK

Rizky Tamara.2023. Hubungan Core Stability Dengan Agility Pada Pemain Futsal Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Masalah dalam penelitian ini adalah *core stability* yang kurang diterapkan oleh pemain futsal sehingga *agility* masih kurang. Tidak terlatihnya *core stability* yang baik sehingga dapat memudahkan seorang pemain berisiko terhadap cedera. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan *core stability* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian adalah data kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Futsal Salingka dan dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk tes *core stability* menggunakan *core endurance mc gill* dan untuk tes *agility* menggunakan *illinois agility run test*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*.

Hasil penelitian diketahui bahwa Terdapat hubungan antara *core stability* (X) pada variabel X₁ dan X₃ dengan *agility* (Y) sedangkan pada variabel X₂ dan X₄ tidak terdapatnya hubungan antara *core stability* (X) dengan *agility* (Y). Berdasarkan Analisis korelasi terhadap hubungan *core stability* terhadap peningkatan *agility* pada variabel X₁ terhadap Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 1,862 > 1,745 ttabel. Analisis korelasi pada variabel X₂ terhadap Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 1,589 < 1,745 ttabel. Analisis korelasi pada variabel X₃ terhadap Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 2,684 > 1,745 ttabel. Dan analisis korelasi pada variabel X₄ terhadap Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 0,598 < 1,745 ttabel.

KataKunci: *Core Stability, Agility*

KATAPENGANTAR



Alhamdulillahrabbi'l'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Core Stability* Dengan *Agility* Pada Pemain Futsal Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP”. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. M. Sazeli Rifki S.Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Bapak Donal Syafrianto, SST.FT., M.Fis selaku dosen Pembimbing Akademik serta Dosen Pembimbing Skripsi saya yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Andri Gemaini, S.Si., M.Pd dan Bapak Alimuddin, S.Or., M.Or selaku Dosen Penguji saya yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Bapak dan Ibu Staf Pengajar di Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Kedua Orang tua saya yang telah memberikan doa, dukungan serta dorongannya.
8. Kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2019 Departemen Kesehatan dan Rekreasi. Terimakasih atas dukungan secara moral dari kalian semua.

9. Kepada Coach Rahman Fadli Kiswanto, S.Pd selaku Pelatih Futsal SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungannya semoga Allah Subhanahu WaTa'ala, membalas semua kebaikan yang sudah mereka berikan kepada penulis. Aamiin.

Akhir kata penyusun ucapkan banyak terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan kita serta diberikan balasan oleh-Nya. Aamiin.

Padang, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Futsal.....	9
2. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Permainan	11
3. Kelincahan	14
a. Pengertian Kelincahan	14
4. Core Stability.....	15
b. Pengertian Core Stability	15
c. Manfaat Core Stability	16
B. Kerangka Berfikir	17
C. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Desain Penelitian	19
C. Tempat dan Waktu Penelitian	20
D. Definisi Operasional Variabel	20

E. Populasi dan Sampel.....	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel	21
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	21
G. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	27
1. Deskripsi Data Penelitian	27
a. Core Stability	28
1) Flexor Endurance Test.....	28
2) Left Side Plank	29
3) Right Side Plank.....	30
4) Extensor Endurance Test.....	31
b. Agility	32
2. Pengujian Persyaratan Analisis Uji Normalitas	34
3. Pengujian Hipotesis	35
a. Analisis Korelasi X_1 dengan Y	35
b. Analisis Korelasi X_2 dengan Y	35
c. Analisis Korelasi X_3 dengan Y	36
d. Analisis Korelasi X_4 dengan Y	37
B. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Penilaian Illinois Agility Test	22
Tabel 2. Penilaian Mc Gill Test	25
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Flexor Endurance Test	28
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Left Side Plank.....	29
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Right Side Plank	30
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Extensor Endurance Test	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Illinois Agility Test	33
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	34
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara X_1 dengan Y.....	35
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara X_2 dengan Y.....	36
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara X_3 dengan Y.....	37
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara X_4 dengan Y.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Flexor Endurance Test	23
Gambar 2. Left Side Plank... ..	23
Gambar 3. Right Side Plank.....	24
Gambar 4. Extensor Endurance Test.....	29
Gambar 5. Frekuensi Flexor Endurance Test.....	29
Gambar 6. Frekuensi Left Side Plank	29
Gambar 7. Frekuensi Right Side Plank	31
Gambar 8. Frekuensi Extensor Endurance Test.....	32
Gambar 9. Frekuensi Illinois Agility Test.....	33

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga saat ini sangat bervariasi dan menarik mulai dari sepak bola, futsal, bola basket, bola volly, bulutangkis dan lain-lain. Permainan tersebut bisa juga dilakukan pada usia anak-anak hingga dewasa baik untuk tujuan rekreasi, kesehatan ataupun prestasi. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Bab 2 Pasal 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional memiliki tujuan menjaga dan meningkatkan kebugaran, kesehatan, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral ahklak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, dan mengangkut harkat mertabat bangsa”.

Undang-undang ini mengatur mengenai tujuan dari penyelenggaraan kegiatan olahraga tersebut agar melahirkan generasi yang memiliki prestasi nasional maupun internasional. Sebagaimana diketahui bahwasanya berbagai macam cabang olahraga yang begitu diminati oleh masyarakat, salah satunya olahraga futsal sebagai olahraga populer didunia. Futsal merupakan olahraga yang paling populer dan digemari oleh masyarakat indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal dibanding dengan yang lainnya.

Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SMP, SMA sampai ke universitas olahraga futsal sangat berkembang pesat. Semua ini dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang sering digelar di kota-kota. Menurut

Hawindri (2016) “futsal merupakan suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal”.

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Seperti halnya komponen-komponen yang disebutkan diatas salah satunya ialah *agility*. ”*Agility* adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. (Tite dkk, 2015).

Salah satu hal yang harus dimiliki oleh pemain futsal adalah kelincahan yang baik. Apabila kelincahan baik maka pemain tidak akan mudah terjatuh dalam perebutan bola saat pertandingan maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan. “Kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan start dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang”. (Andhi Zakariya Utama dkk, 2015).

Olahraga futsal ini merupakan olahraga dengan intensitas permainan dan kontak fisik, maka dari itu diperlukan kelincahan yang baik dari pemain, karena kelincahan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap keterampilan menggiring bola. Selain untuk menggiring bola, kelincahan diperlukan untuk menjaga agar tidak jatuh saat terjadi kontak fisik, hal ini biasanya terjadi ketika pemain sama berlari satu arah serta

menendang jarak dekat maupun jarak jauh. Hal ini tentunya juga akan semakin baik apa bila ditunjang oleh kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik pada pemain futsal tersebut. Kelincahan yang baik dapat dilihat ketika seseorang mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik saat duduk, berdiri, dan berjalan.

Kelincahan terbagi menjadi dua jenis, yakni kelincahan umum (*general agility*) dan kelincahan khusus (*spesial agility*). Kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga secara umum dan menghadapi situasi hidup dan lingkungan disebut kelincahan umum atau *general agility*.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kelincahan, salah satunya komponen biomotor. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Kurniawan, (2015) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *agility* “Komponen Biomotor, Tipe Tubuh, Umur, Jenis Kelamin, Berat Badan, dan Kelelahan”. Latihan kelincahan bisa membantu mengendalikan gerakan tubuh dengan baik, mengubah arah tubuh dengan cepat, dan lebih efisien tanpa harus kehilangan keseimbangan. Tidak hanya itu, latihan kelincahan juga membantu meningkatkan kebugaran tubuh. dan dapat menurunkan resiko jatuh sehingga atlet dapat menampilkan performa maksimal saat bertanding.

Kelincahan ini dapat ditingkatkan dengan *core stabilitation*. Ada beberapa metode yang dapat meningkatkan kelincahan dalam futsal antara lain latihan *shuttle run*, *zigzag run* dan *core stability*. *Shuttle run* adalah lari bolak-balik yang dilakukan dengan cepat. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk

berlari menuju titik lainnya. “Bentuk latihan *shuttle run* berguna untuk melakukan gerakan dengan cepat atau berlari dengan cepat, karena dalam latihan ini atlet tidak dituntut banyak dalam merubah arah gerakan” (Astrawan, 2020). Latihan *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kecepatan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok dengan melewati tonggak atau cone yang telah disiapkan, dimana ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan *core stability* adalah kemampuan tubuh untuk mengontrol gerakan dan posisi batang badan melalui panggul dan kaki sehingga dapat menghasilkan gerakan yang optimal dan efisien.

Core Stability merupakan salah satu komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal dan keseimbangan untuk memaksimalkan aktivitas gerak secara efisien”. (Irfan, 2012). *Core Stability* yang baik berfungsi untuk meningkatkan penampilan gerak untuk mencegah terjadinya cedera hal ini menjadi salah satu faktor penting dalam postural tubuh yang dapat memberikan performa olahraga yang baik dengan menyediakan landasan untuk memproduksi kekuatan yang lebih besar pada ekstremitas bawah dan atas. Berdasarkan pengertian *Core stability* diatas dapat diketahui bahwa futsal membutuhkan latihan ini untuk mempersiapkan pondasi dengan aman dan efektif sehingga bisa mengoptimalkan kemampuan otot-otot serta kelincahan pemain futsal.

Dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasannya *Core stability* dianggap sebagai inisiator dari seluruh gerakan sehingga dapat

meningkatkan kinerja ekstremitas bawah menjadi lebih efisien dalam menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan berbagai gerakan yang bersifat dinamis. *Core stability* diharapkan dapat mempersiapkan otot-otot intrinsik dan otot-otot stabilator untuk dapat memaksimalkan gerakan dalam menunjang baiknya *agility* seorang pemain futsal.

Sebagaimana perkembangan olahraga futsal yang telah dipaparkan diatas, salah satu tim futsal yang ada di kota Padang adalah tim futsal yang berada di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Singkatnya SMA Pembangunan Laboratorium UNP berdiri pada tahun 1989 yang terletak didalam kompleks UNP Air Tawar Padang Kelurahan Ujung Karang Kecamatan Padang Utara. Latihan futsal ini termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal ini sudah aktif dari tahun 2012 hingga sekarang dan menghasilkan banyak kejuaraan di tingkat provinsi, kota hingga antar sekolah di Sumatera Barat. Tak hanya prestasi tim saja, ekstrakurikuler ini juga mampu meraih prestasi individu seperti mendapatkan penghargaan sebagai pemain serta kipper terbaik pada tahun 2019 lalu. Tim futsal ini melaksanakan latihan rutin 3 kali pertemuan setiap minggunya dari jam 17.00 hingga istirahat magrib dan kembali lagi sampai jam 20.00 WIB. Jadi, latihan dilaksanakan lebih kurang 3 jam dalam satu hari dengan 2 minggu latihan dan 1 kali uji coba. Sampai saat ini peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP berjumlah 16 orang. Berdasarkan prasurey pada pemain futsal salah satu kendala pemain futsal yang peneliti

temukan yaitu masih rendahnya kelincahan pemain futsal, karena saat bergerak pemain dituntut untuk mempertahankan gerakannya dan bola tetap dalam penguasaannya, akan tetapi kenyataannya pemain saat melakukan kontak fisik (*body*) dengan pemain lain sering terjatuh dan bola dengan mudah direbut oleh lawan.

Berdasarkan informasi dari asisten pelatih futsal dan observasi awal pada proses latihan futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Ditemukan bahwa terdapat beberapa masalah dalam tim futsal SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Seperti kurangnya beberapa latihan kondisi fisik yang diterapkan seperti *core stability* pada pemain futsal serta tidak terlatihnya kekuatan otot seperti *core* yang baik sehingga pemain futsal mudah cidera. Adapun beberapa latihan itu ialah latihan daya tahan (*endurance*), latihan kecepatan (*speed*) dan latihan kelincahan (*agility*). Dalam beberapa latihan tersebut asisten pelatih sudah memberikan beberapa latihan kondisi fisik seperti salah satunya ialah kelincahan (*agility*), namun pemain kurang menerapkannya.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *core stability* dengan *agility* pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Dengan harapan hasil ketika diketahui hubungan yang berarti antara *core stability* dengan *agility* yang mana pemberian program *core stability* untuk meningkatkan *agility* bisa diterapkan di masa yang akan datang. Kelincahan dan stabilisasi pun dibutuhkan, selain dari kondisi fisik, seperti kelentukan, kecepatan, kekuatan

dan daya tahan pada penambahan *core stability* (stabilisasi inti) agar kondisi badan stabil sehingga menunjang terhadap penampilan yang lebih baik.

Dengan demikian judul dari penelitian ini adalah : **Hubungan *Core Stability* Dengan *Agility* Pada Pemain Futsal Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. *Core Stability* kurang diterapkan oleh pemain di SMA Pembangunan Laboratorium UNP sehingga *agility* masih kurang.
2. Tidak terlatihnya *core stability* yang baik sehingga dapat memudahkan seorang pemain berisiko terhadap cedera.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan diatas, penulis membatasi masalah yang diteliti yaitu :

1. Hubungan *core stability* dengan *agility* pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas penulis memperoleh rumusan masalah dalam penelitian yaitu :

1. Apakah ada hubungan *core stability* dengan *agility* pada pemain di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan perumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan dari *Core Stability* dengan *agility* pada pemain futsal.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari pelaksanaan penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan program strata (S1) pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah, pelatih, dan seluruh pemain untuk peningkatan *agility*.